موسوعة التدريب فى

حراسة المرمى

لكرة القدم

من الناشئين إلى الدرجة الأولى



Half The Team

تدريبات الأداء المهاري والخططي - الإعداد البدني - تقييم الأداء - قواعد اللعب

فهرسة أثناء النشر/ إعداد الهيئة العامة لدار الكتب والوثائق القومية. إدارة الشئون الفنية

شعلان، إبراهيم
موسوعة التدريب فى حراسة المرمى: ١\٢ فريق: (تدريبات الأداء المهاري والخططي - الإعداد البدني - تقييم الأداء - قواعد اللعب)/ إعداد: د. إبراهيم شعلان؛ و أحمد ناجى/ ط ١/ القاهرة: مركز الكتاب للنشر، ٢٠١٦م.
٣٢٧ ص؛ ١٧×٢٤سم
تدمـــك: ٥-٥٦١-٢٩٤-٩٧٧-٩٧٨
رقم الإيداع: ٢٠١٥/٢٣١٣٤

دار النشـــر: مركز الكتاب للنشر
عنـــوان الكتـــاب: موسوعة التدريب فى حراسة المرمى: ١\٢ فريق: (تدريبات الأداء المهاري والخططي - الإعداد البدني - تقييم الأداء - قواعد اللعب)
اسـم المؤلـف: د. إبراهيم شعلان؛ وكابتن/ أحمد ناجى
رقـم الطبعـة: الأولى
تـاريـخ الطبـع: ٢٠١٦
تنسيـق عـام: سلوى الكشكي
التصميم الداخلى: سامح غريب



مركز الكتاب للنشر

شارع الهداية بلوك ١٨ قطعة ١ - حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة
ت: ٠١٢٢٧٣١٠٠٤٢ - ٢٣٥٢٢٠٩٥
فاكس: ٢٣٥٢٢١٥٤ - ٢٢٦٣٦٨٥٠

E.mail: markazelkitab@hotmail.com

موسوعة التدريب فى

حراسة المرمى لكرة القدم

من الناشئين إلى الدرجة الأولى



Half The Team

تدريبات الأداء المهاري والخططي - الإعداد البدني - تقييم الأداء - قواعد اللعب

دكتور

إبراهيم شعلان

أستاذ علم التدريب وكرة القدم - جامعة حلوان

كابتن

أحمد ناجى

المدير الفنى لحراسة مرمى منتخب مصر

مركز الكتاب للنشر

الطبعة الأولى

٢٠١٦



﴿إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا﴾

(صدق اللّٰهُ العظيم)

[الكهف: ١٨]

نص الفرقة

نــص الــفــرقــة ونمــبر 1

كــلــك جــرأة ولــعــبــك فن

جــوة الملــعــب أخــر واحــد

فى التشكيلة أول واحد

لــمــا بتلعب وتــكــون جاهز

يــبــقــى فــريــقــك هــو الــفــائــز

أحمد ناجى



إهداء

إلى.. أحفادى: **نور وليد إبراهيم**

محمد طارق إبراهيم

إلى.. روح أمى وأبى..

إلى.. زوجتى وأنجالى طارق، وليد، وسام..

إلى.. الأخوة مدربى حراس المرمى ومشرفى قطاعات التدريب بالاتحادات والأندية ومراكز التدريب والأكاديميات لكرة القدم.

أهدى هذا الكتاب

أ. د. إبراهيم شعلان





إهداء

إلى.. عائلتى التى تساندنى فى كل مراحل حياتى: زوجتى
وأولادى **حسن - عبدالرحمن - مريم - أمنية**
إلى.. كل مدربى حراسة المرمى فى مصر..

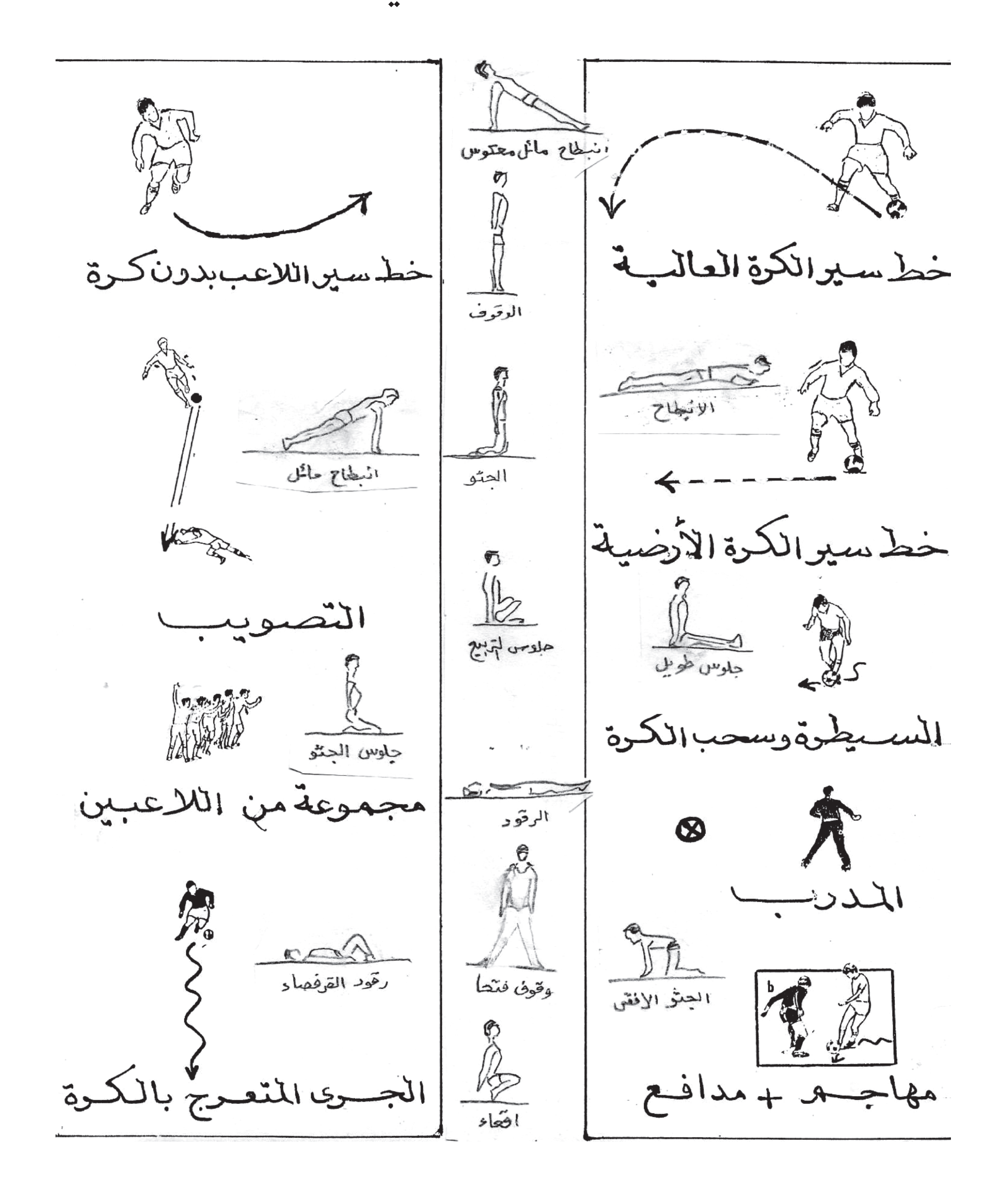
إلى.. كل حراس المرمى فى الوطن العربى..

أهديكم هذ العمل لعلى أستطيع أن أوفى بوعدى لكم



أحمد ناجى

الرموز المستخدمة في الكتاب



محتويات الكتاب

مقدمة

يعد مركز حارس المرمى من أهم مراكز لعب الفريق وصمام الأمان الذى يبعث فى نفوس اللاعبين الثقة والفاعلية فى الأداء خلال المباراة.

وللحارس صفات بدنية ونفسية وعقلية وفنية ومهارية تخصه عن أقرانه من اللاعبين. ومن هنا فتدريب حارس المرمى وإعداده بدنيا ومهاريا وفنيا وفكريا وعاطفيا له خصوصية تحتم وضع الخطط والبرامج التدريبية المقننة وفق الأسس العلمية للتدريب الرياضى والتى تلائم المراحل العمرية لحراس المرمى وأيضاً مدى قدراتهم واستعداداتهم الآنية واللاحقة، وبما يهدف إعداده إعدادا متكاملاً وشاملاً لجميع عناصر الأداء فى لعبة كرة القدم

ومن هنا كان الهدف من إعداد (موسوعة التدريب لحراسة المرمى فى كتابين رقم ١، ٢/١ فريق) بالإضافة إلى ملاحظة افتقار المكتبة العربية لمثل تلك المؤلفات المتخصصة وأيضاً لمعاونة المدربين على تأسيس البناء لقاعدة حراسة المرمى بالأندية، حيث يتضمن الكتاب برامج إعداد حراس المرمى الناشئين والإرشادات والنصائح التى تسهم فى تنمية وتطوير مهاراتهم وكذا الإعداد البدنى التخصصى والفهم والإدراك لمتطلبات الأداء أثناء المباراة وخلال وحدات التدريب.

كما يتضمن المحتوى التدريبات المتقدمة والتى تلائم مستوى الأعمار كالشباب والدرجة الأولى بجانب القاعدة من الأشبال والناشئين، والتى تشمل التهيئة الحافزة (الإحماء) وتدريبات تطور مهارات الدفاع عن حالات ومواقف اللعب المختلفة وكذا المهارات الهجومية والإلمام بقواعد كرة القدم واستخدامها فنيا بمهارة واقتدار. بالإضافة إلى الإرشادات والنصائح المقدمة من أشهر حراس المرمى العالميين من واضح خبراتهم الطويلة ومشاركتهم الكثيفة فى حراسة المرمى خلال العديد من المباريات وبجانب تدريبات تنمية وتحسين وتطوير الأداء المهارى لحارس المرمى فهناك التدريبات المتخصصة فى الأداء الخططى والفنى بشقيه الهجومى والدفاعى لمواقف اللعب والكرات الثابتة، وكيفية التدريب قبل المباراة والتدريبات المضغوطة والمركبة والتى تساهم فى إعداد حراس المرمى للمواقف المفاجئة والصعبة أثناء المباراة.

وتناول الكتاب بالشرح والتحليل عناصر الأداء لحارس المرمى فى كرة القدم مستعين بالصور والرسوم التوضيحية وأيضاً كيفية الاستعانة بالوسائل المعينة فى عملية التدريب كالأجهزة والأدوات وحوائط التدريب المقسمة واستخدام بعض التقنيات الحديثة فى عملية التدريب كجهاز Techincal Specifications & Reaction Ball & Mft Balance Disc وغيرها من الأجهزة التى تعيد الحراس لمواقف سرعة رد الفعل وتحسين سرعة الاستجابة والمرونة والرشاقة وتضمن المحتوى التدريبى البيلومترى بهدف الإعداد البدنى الخاص لحراس المرمى بالإضافة إلى التركيز على تدريبات سرعة الاستجابة ورد الفعل كأحد العناصر البدنية الهامة لحارس المرمى.

كما يشير الكتاب إلى المواصفات والقدرات التى يتم على أساسها انتقاء واختيار حراس المرمى وأيضاً الاختبارات والقياسات التى تحدد مستوى الأداء البدنى والمهارى والفنى لحراسة المرمى والتى تستخدم فى تقييم البرامج التدريبية لهم.

ونظراً لتعدد عناصر الأداء وخصوصيته للحارس فقد خصصت الأندية ضمن الأجهزة الفنية لكرة القدم مدرباً لحراس المرمى بل وتعدت ذلك لإنشاء مدارس لحراسة المرمى بقطاع الأشبال والناشئين. هدفها استقطاب اللاعبين الصغار ذوى القدرات والاستعدادات الجسمية والبدنية والصفات الإرادية والعقلية و إعدادهم وتجهيزهم فى إطار خطة التدريب العامة للقطاع. الأمر الذى تطلب معه إعداد خطط وبرامج التدريب التى تتلائم مع خصائص مراحل النمو لكل مرحلة عمرية وكذا توفير الإمكانات التى تفعل من تلك البرامج وتحقق أهدافها.

نرجو أن يكون هذا الكتاب مرافق وناصح ودليلاً معيناً ودائماً لمدربى حراس المرمى بقطاعى الناشئين والشباب والدرجة الأولى لكرة القدم بالأندية الرياضية والأكاديميات المتخصصة ومراكز التدريب على كافة المستويات.

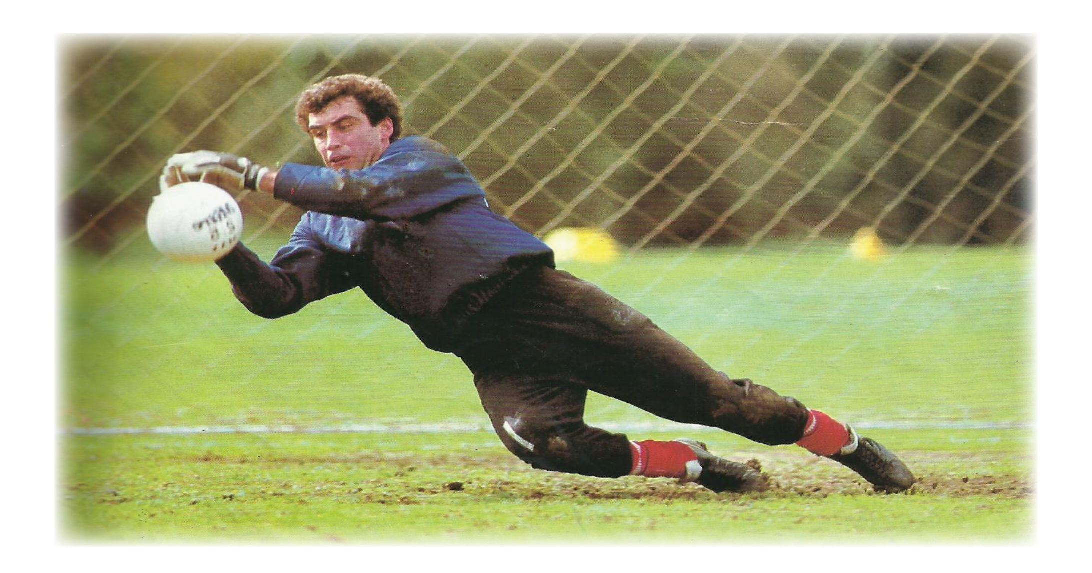
راجين من الله عز وجل أن يحقق ما نصبو إليه من تطوير لعبة كرة القدم.

والله من وراء القصد

أ.د إبراهيم شعلان

كابتن/ أحمد ناجى

الفصل الأول



تدريبات الأداء المهارى والفنى لحراسة المرمى

الفصل الأول

تدريبات تعليم وتنمية الأداء المهارى لحراس المرمى

تدريبات تعليم وتنمية الأداء المهارى لحراس المرمى المبتدئين

يبدأ الاهتمام والتركيز على عملية التدريب لحراسة المرمى الصغار بعد سن الثامنة وتلعب مقومات الرغبة والإمكانيات الجسمية وسائل الانتقاء والاختيار الأخرى دوراً هاماً فى توجيه اللاعبين الصغار للعب فى مركز حراس المرمى حيث أن معظم اللاعبين الصغار يكون لديهم الميل إلى أن يكون لاعبا مهاجما محرزاً للأهداف ليكون من وجهة نظره نجماً لامعاً ومشهوراً فى المستقبل.

وعن طريق قياسات واختبارات الاختيار والتنبؤ والانتقاء ومع التوجيه النفسى والعقلى والتربوى يمكن إقناع اللاعبين المبتدئين بأختيار حراس المرمى كمركز هام فى الفريق هذا بجانب من يمتلكون الرغبة الذاتية للعب فى هذا المركز طواعية.

ولما لهذا المركز من أهمية بالغة فى الفريق فقد أنشأت العديد من الأندية قطاعاً خاصاً بهم (مدرسة حراس المرمى) ضمن هيكل مدرسة الكرة بمراحلها العمرية المتعددة.

ونظراً لما تتميز به المراحل العمرية للمبتدئين من خصائص بدنية وحركية وفسيولوجية ونفسية وعقلية وتربوية كان لابد من وضع البرامج المتخصصة لهم والتى تلائم مستوى النضج لديهم وتؤدى فى النهاية لمخرجات على أعلى المستويات الرياضية المتكاملة والشاملة ولتكون النواة التى تحمل فى طياتها نجوم المستقبل فى حراسة المرمى لكرة القدم.

ومن الأهمية بمكان اختيار التدريبات بالوحدة التدريبية بما يلائم خصائصهم وعملية التطبيق العملى لها بما يجنب الحارس الصغير الأخطار والإصابات التى قد تعوق تقدمه مستقبلاً

أو تولد لديه العزوف عن اللعب فى مركز الحارس أو عن لعبة كرة القدم بصفة عامة.. وهو ما تضمنه محتوى الكتاب فى الفصل الخاص بتخطيط البرامج والإرشادات لتنفيذها.

وفيما يلى سنتعرض لبعض التدريبات المتدرجة لتعليم وتحسين مهارات حراس المرمى الناشئين:

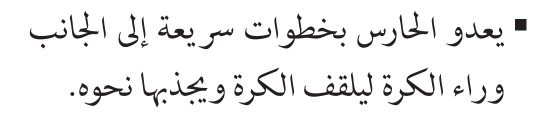
- ❑ المدرب يدحرج جميع الكرات على الأرض إلى الحارس ببطء وذات مسار مستقيم.
- ❑ يتبع المدرب أسلوب تعلية درجة الصعوبة بعد تنفيذ التمرينات الأولى وفق عناصر الأداء الفنى الدقيق والصحيح.
- ❑ المدرب يصوب الكرات بالجانب الداخلى للقدم ومن كرة الإسقاط.
- ❑ يرفع المدرب من درجة قوة التصويب ودقته.
- ❑ يرفع من سرعة تسلسل التدريب (سرعة تتابع الجزيئات).
- ❑ يقلل من المسافة إلى الحارس.
- ❑ جميع الكرات تصويب يمين ويسار الحارس بالتبادل وعلى بعد متر واحد ويتلقى الحارس الكرات بالارتكاز على الركبة وثنيها جانبا وذلك بانسيابية فى الأداء وينتبه الحارس إلى خلو المسافة بين العقب والركبة من الفراغ.
- ❑ يلعب الحارس الكرات المسددة أو الممررة إليه إلى الدفاع ثانية.
- ❑ يعود الحارس إلى المكان الذى خرج منه (مكان التأهب إلى الخروج) أخذ وضع الاستعداد.

التدريب على الرمى واللقف

- ❑ الكرات النصف مرتفعة تلقف بانحناء بسيط أمام الصدر والجسم خلف الكرة.
- ❑ الكرات ترمى للحارس أو تصوب عليه بحيث يستطيع لقفها بدون وثب إلى أعلى أو إلى الجانب.

❐ عند مقابلة الكرات العالية بالوثب .. يثب الحارس على قدم واحدة ويهبط على الساقين.

❐ يتم رمى الكرات أو تصويبها يميناً ويساراً فى أداء تبادلى وعلى بعد متر واحد كما هو بالشكل (١):



▪ يعدو الحارس بخطوات سريعة إلى الجانب وراء الكرة ليلقف الكرة ويجذبها نحوه.

ويمكن تطوير أداء تلك التدريبات بما يلى:

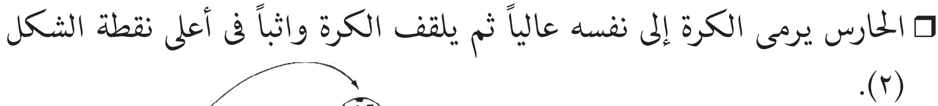
❐ زيادة قوة التصويب أو دقته.

❐ تقليل المسافة البينية (بين اللاعب والحارس).

❐ تعجيل تسلسل التصويب .

شكل (١)

❐ الحارس يرمى الكرة إلى نفسه عالياً ثم يلقف الكرة واثباً فى أعلى نقطة الشكل (٢).





شكل (٢)

❐ يقفز الحارس على قدم واحدة مع امتداد الجذع فى اتجاه مسار طيران الكرة. ولرفع درجة صعوبة التدريب يتم التنفيذ وفق ما يلى:

▪ التنفيذ من مواضع بدء أخرى كالجلوس على الأرض. من الوقوف. من الوثب لأعلى.

▪ أداء التدريب من وضع القرفصاء، الانبطاح مع الارتكاز على الساعدين ومن وضع الرقود على الظهر.

▪ الأداء بعد دحرجة على الأرض أماماً ثم بعد أداء دحرجة خلفاً.

يرمى الحارس الكرة فى الهواء بحيث تسقط على بعد متر واحد يمينه أو إلى اليسار ويحاول الإمساك بالكرة قبل أن تلمس الأرض.

❑ يترك الحارس الكرة الساقطة على بعد متر واحد يمينه أو إلى اليسار ترتد من الأرض ويتحرك لها للإمساك بها قبل لمسها للأرض الشكل (٣):

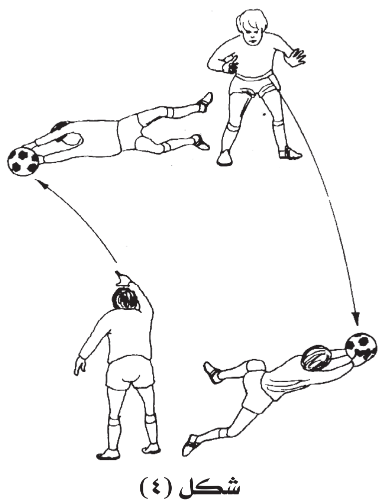


شكل (٣)

❑ يتواجه حارسان بمسافة (٤ - ٦) أمتار ويمرران الكرة كل إلى زميله (كرة من أعلى والثانية من أسفل أرضية مستقيمة) وكل من الحارسين يؤدى مهارة الارتماء للقف الكرة شكل (٤).

❑ الحارسان يقذفان للارتماء يميناً ثم إلى اليسار.

❑ كل من الحارسان يرمى الكرة فى اتجاه مختلف غير متوقع من زميله.. لينمى لديه سرعة التحرك تجاه مسار الكرة وأيضاً رد الفعل السريع.



شكل (٤)

❑ يتم التنويع من طرق التمرير (يميناً ويساراً، مختلف المسافات، مختلف الاتجاهات أماماً وخلفاً).

❑ تحفيز الحارس على سرعة الأداء والانطلاق سواء من الجرى والوثب.

أداء المهارات المتعلمة من أوضاع ورميات متعددة.. كرمى الكرة بين الرجلين خلفاً والدوران السريع للإمساك بها يميناً ويساراً قبل ملامستها الأرض، التقاط الكرة والارتماء بها على الأرض أو استخدام القبضة لابعادها قبل أن تلمس الأرض.. وهكذا.

من الجلوس والنهوض سريعاً لمسك الكرة بالوثب قبل سقوطها على الأرض ثم رمى الكرة من الوقوف عالياً ويمسك بها من الجلوس.

لقف الكرة مع المزاحمة:

- ❐ الحارس يرمى الكرة لأعلى وأثناء لقفه للكرة يشاركه اللاعب زميله بإعاقته الشكل (٥).

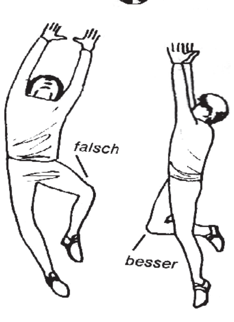


شكل (٥)

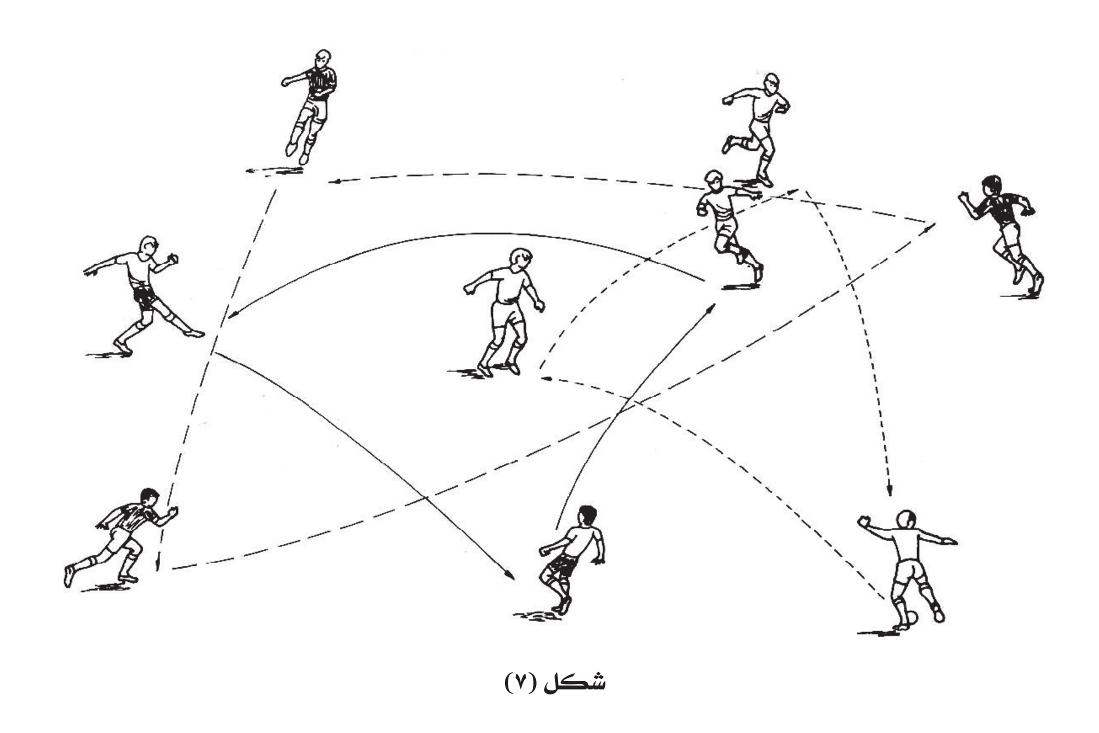
- ❐ حارسان متواجهان يرمى احداهما الكرة عالية بينهما ويحاول كل منهما الإمساك بها قبل الآخر الشكل (٦) وذلك بالوثب لأعلى مع ثنى ركبة أحدى الرجلين قليلاً.



- ❐ يمرر من (٦-٨) لاعبين الكرة وهم موزعون على مساحة (٣٠× ٣٠) متر وذلك بتمريرات جانبية. ومن تمركز الحارس داخل مربع اللعب ومنتصفه يحاول الإمساك بأكبر عدد من الكرات الممرة بين الزملاء وعند مسك الكرة يرمى بها الحارس لأبعد لاعب فى ساحة اللعب الشكل (٧) وإذا ما تعذر الإمساك بالكرة فيمكن للحارس إبعادها باستخدام القبضة ليبعدها إلى أحد الأجناب أو يغير من مسار الكرات العالية والتى يصعب الوصول إليها.



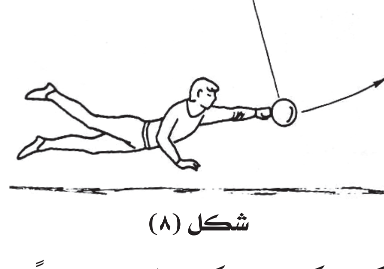
شكل (٦)



شكل (٧)

تدريب الحارس على الإلقاء ودفع الكرة المعلقة بالقبضة:

□ الشكل (٨):



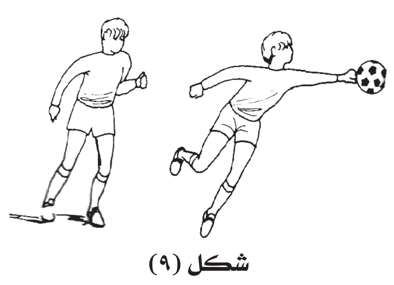
شكل (٨)

- تعلق الكرة على ارتفاع بين خمسين إلى ثمانين سم وتوضع تحتها مراتب تدريبية عديدة وكبيرة الحجم.
- يتدرب الحارس الناشئ بأداء قفزة الإلقاء مع لكم الكرة الساكنة المعلقة جانباً.
- قفزة الإلقاء إلى اليمين تؤدى المهارة بالقبض اليمنى إلى اليمين والعكس.

استخدام القبضة تجاه الكرة المصوبة ذات المسار الجانبى:

□ الشكل (٩):

وتكون القبضة ليد واحدة ويشير ظهر اليد إلى أعلى.

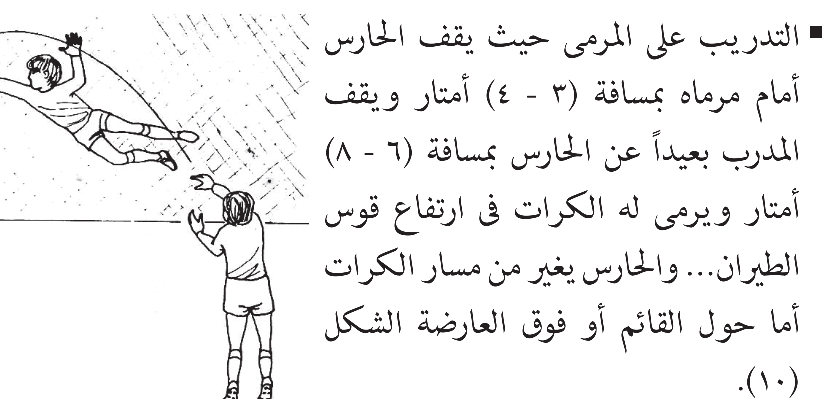
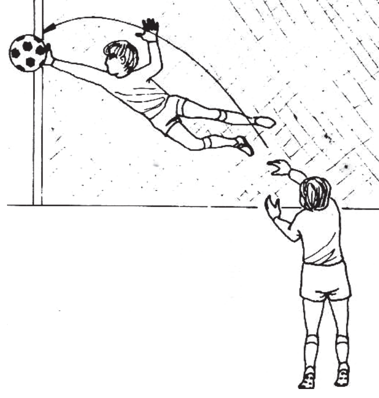

شكل (٩)

- يتدرج التدريب على استخدام القبضة للحارس الناشئ حيث يبدأ من الثبات على الكرة المعلقة، وفى حالة عودة الكرة عقب لكمها أماماً تثبت وتعاد إلى حالتها الأولى ثم بعد ذلك يمكن لكم الكرة بالقبضة والقبضتين من كرات ذاهبة وعائدة مباشرة إلى الأمام وفى اتجاهات مختلفة وبزاوية قائمة إلى الجانب، ثم إلى كرة ثابتة ولكن من الوثب مع ملاحظة رفع الكرة المعلقة من عشرين إلى أربعين سم.

- يتدرب الحارس على تغيير مسار الكرة وذلك فى الحالات التى يصعب الإمساك بالكرة أو دفعها بالقبضة وذلك بتحويلها فوق العارضة أو بعيداً عن القائم بأنامل أصابع يده (أطراف أصابعه) وذلك بيد واحدة. وكذلك يستخدم تلك المهارة عندما يكون متخذاً موقفاً متقدماً من المرمى أو بعيداً عنه ويتدرب الحارس وفق ما يلى:

- تغيير مسار الكرة المعلقة بحيث تكون بالارتفاع الذى يستطيع للحارس لمسها بأطراف أصابعه من القفز.

- الكرة الذاهبة والعائدة يغير الحارس مسارها جانباً بالقفزة المستقيمة بيد واحدة.



شكل (١٠)

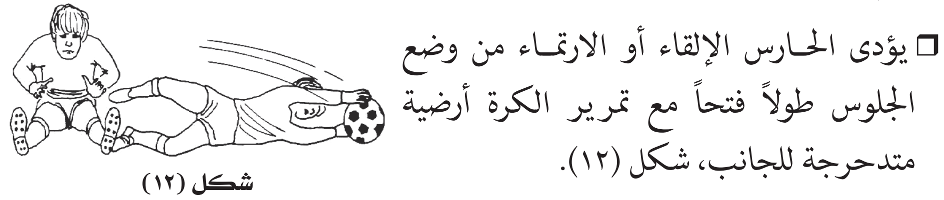
- التدريب على المرمى حيث يقف الحارس أمام مرماه بمسافة (٣ - ٤) أمتار ويقف المدرب بعيداً عن الحارس بمسافة (٦ - ٨) أمتار ويرمى له الكرات فى ارتفاع قوس الطيران... والحارس يغير من مسار الكرات أما حول القائم أو فوق العارضة الشكل (١٠).


شكل (١١)

▪ تدريب الناشئ على تغير مسار الكرة مع إعاقة حيث يشارك الحارس زميل له يحاول دفع الكرة بالمرمى باليد... بينما يركز على مسار الكرة و يكون أسرع فى تغير مسارها قبل زميله.

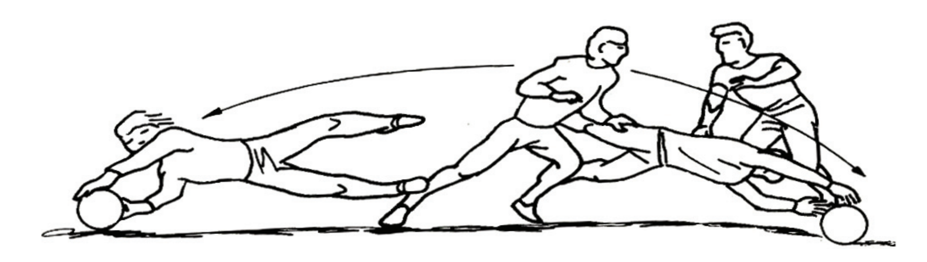
تدريب الحارس الناشئ على الارتماء (الإلقاء)

- ولابد من استخدام أسلوب متدرج ومبسط و بخطوات صغيرة.
- المدرب يصوب الكرات أرضية (منخفضة مستقيمة) فى البداية مع تزايد قوتها تدريجياً.
- جميع التمريرات تكون إلى اليمين و اليسار.
- جميع التدريبات تؤدى مع تقليل المسافة من الحارس.
- يتم التدريب بكرتين حيث يصبح التدريب أكثر سرعة.
- يؤدى الحارس الإلقاء أو الارتماء من وضع الجلوس طولاً فتحاً مع تمرير الكرة أرضية متدحرجة للجانب، شكل (١٢).


شكل (١٢)

- أداء الإلقاء من القرفصاء على الكرات الثابتة على جانبى الحارس حيث يثبت الحارس كرتين على يمينه و يساره وعلى بعد متراً أو مترين وفقاً لطول الحارس وقدرته على القفز، و يلقى الحارس بنفسه يميناً و يساراً وراء الكرات، شكل (١٣).


شكل (١٣)



شكل (١٤)

❑ يؤدى الحارس الإلقاء من وضع الاستعداد والنظر على الكرة التى يتم دحرجتها على الأرض منخفضة من مسافة (١ - ٢,٥) متر.

❑ يكرر الأداء من كرات نصف طائرة ثم من كرات طائرة ترمى باليدين من جانب المدرب.

❑ يطبق الحارس فنيات الأداء للإلقاء على الكرات مصوبة بالقدم من المدرب متعددة المستوى والمسار.

أداء الإلقاء من الوقوف:

❑ المدرب يرمى الكرة من بعد (٤ - ٦) أمتار على يمين ويسار الحارس ليمسك بها بأداء الارتماء أو الإلقاء من الوقوف على الكرة للإمساك بها وضمها على الصدر .

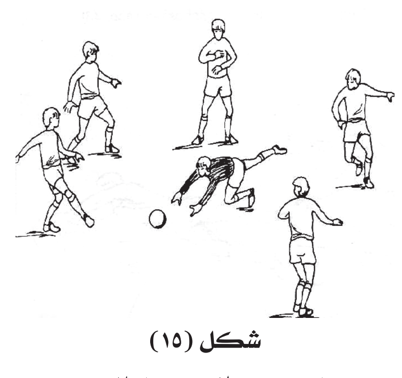
❑ يكرر الأداء فى كل مرة من وضع الاستعداد للحارس مع زيادة سرعة الأداء والتكرار .

أداء الإلقاء لاستخلاص الكرة من أمام قدم المهاجم:

❑ يؤدى الحارس تلك المهارة من تحرك المهاجم إليه من المشى... ثم من الجرى بالكرة يبطئ مع مراعاة عامل الأمان من أصطدام قدم المهاجم بالحارس وعليه التوقف أو القفز فوق الحارس.

❑ يكرر الأداء من مواقع مختلفة من عدة لاعبين متتاليين محاولين مراوغة الحارس

بالكرة.. ويحاول الحارس الاشتراك فى اللعب كرد فعل سريع (لأخذ الكرة من القدم) وعلى الحارس الإسراع فى تمرير الكرة لزملائه والعودة لوضع الاستعداد.

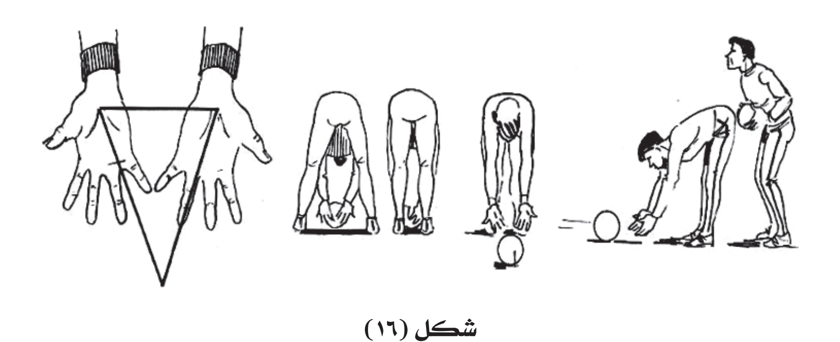


شكل (١٥)

- ☐ مجموعة من اللاعبين يلعبون الكرة فى تمرير متبادل فيما بينهم بالتمريرات أرضية مباشرة ويحاول الحارس الذى يتوسطهم استخلاص الكرة، بالقفز والإلقاء على الكرة شكل (١٥).
- ☐ يؤدى الحارس مهارة الإلقاء من أوضاع مختلفة ومن تمريرات متعددة المسار والاتجاه (الدوران يساراً ثم يميناً فيميناً ويساراً) من الكرات المنخفضة والنصف طائرة والطائرة.
- ☐ أداء مهارة الإلقاء على الكرات المصوبة من مجموعة اللاعبين من مسافات واتجاهات مختلفة من المرمى فى أداء متتال ويفضل التبديل بين حارسين فى هذه التدريبات.

تدريبات المراحل العمرية المتقدمة لحراس المرمى الناشئين

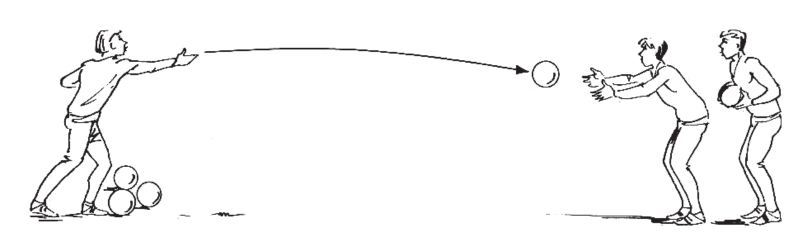
- ☐ مسك الكرة المتدحرجة على الأرض وذلك بتمرير الكرة بطيئة فى مواجهة الحارس وعليه بتهيئة يداه (كف اليد والأصابع) خلف وبجانب الكرة للإمساك بها كما يراعى ثنى الجذع أماماً أسفل والنظر على الكرة وضم الرجلين والقدمين وتلافى تباعدهما حتى لا تمر الكرة إذا ما لم يتم الإحكام عليها باليدين من بين الرجلين إلى المرمى فيتسبب ذلك فى تسجيل هدف على الفريق.
- ☐ وعقب الإمساك بالكرة يتم رفع الجذع عالياً وضم الكرة على الصدر شكل (١٦).



شكل (١٦)

شكل (١٧):

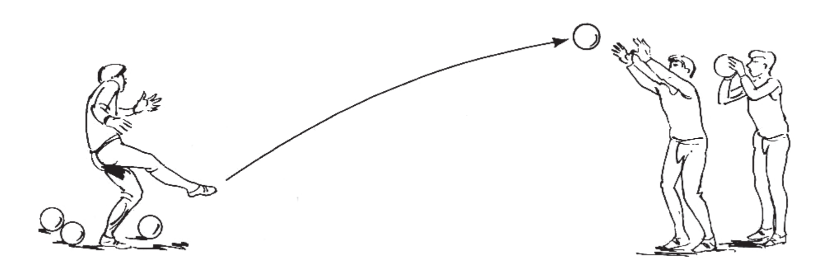
❑ تمرير الكرة فى مستوى الصدر لامتداد الساعدين أماماً ومقابلتها باليدين للإمساك بها وثنى المرفقين وضم الكرة على الصدر.



شكل (١٧)

شكل (١٨):

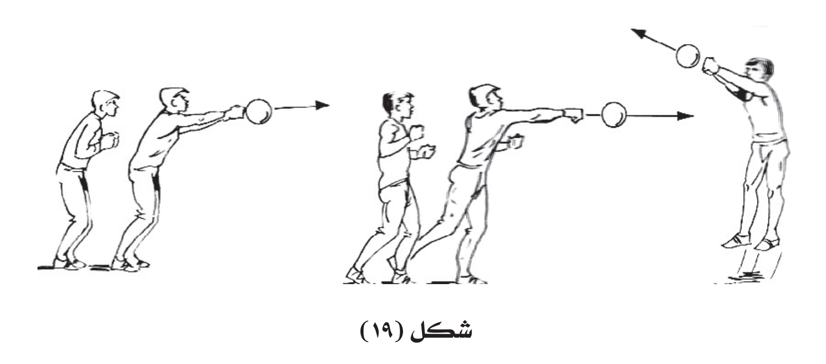
❑ تمرير الكرة باليد والقدم أعلى الرأس يرفع الحارس ساعديه لأعلى لالتقاط الكرة وتثنى العضدين لتكون أمام الصدر.



شكل (١٨)

شكل (١٩):

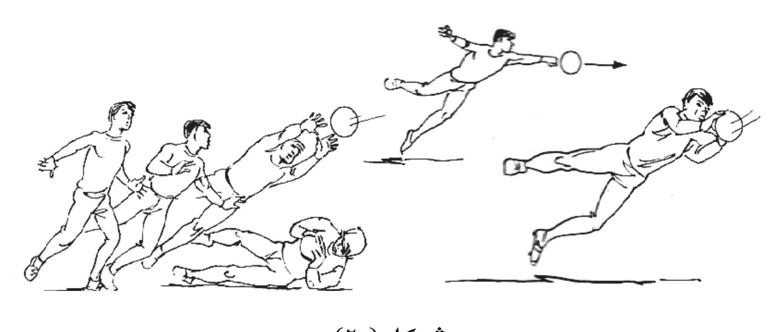
❑ تمرير الكرة فى مستوى الصدر وأعلى الرأس على أن يردها الحارس بقبضة اليد أو اليدين معاً أماماً ولأبعد مسافة ممكنة.



شكل (١٩)

شكل (٢٠):

❑ تمرير الكرة للحارس فى مستوى متوسط الارتفاع للتدريب على القفز جانباً والطيران بالجسم جانباً لمسك الكرة والهبوط وضمها على الصدر أو إبعادها بقبضة اليد.

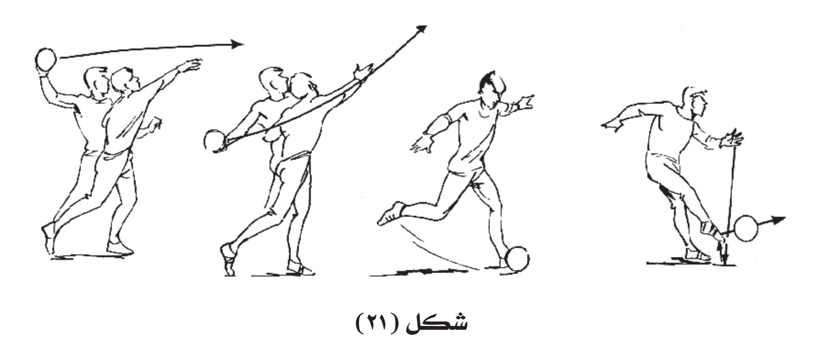


شكل (٢٠)

شكل (٢١):

❑ تدريب الحارس على تمرير الكرة بالذراع واليدين خلف الرأس أماماً ومن أعلى ثم بالذراع مفرودة من الخلف وللجانب لأعلى ثم ركل الكرة للتمرير بوجه القدم

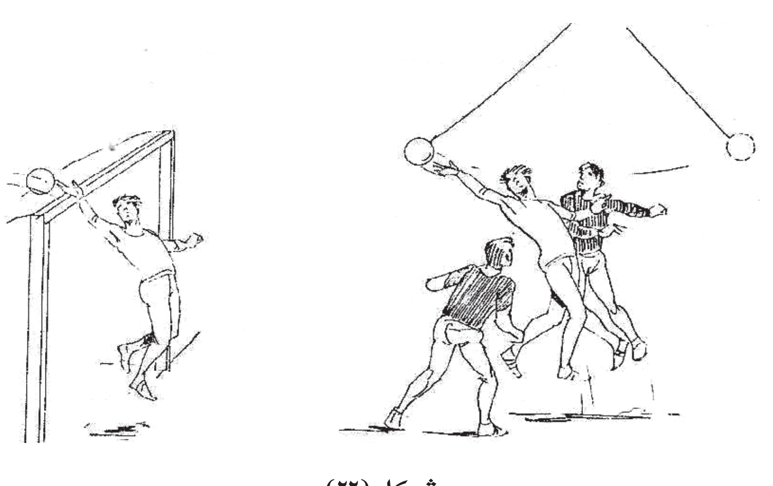
الداخلى ثم ركل الكرة الساقطة من اليد لأسفل بوجه القدم الأمامى عقب ارتدادها من الأرض مباشرة.



شكل (٢١)

شكل (٢٢):

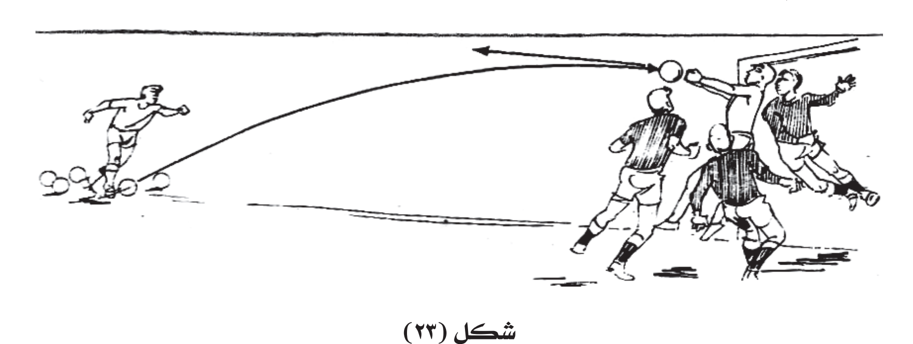
- تدريب الحارس على الوثب لأعلى والارتقاء بأحدى القدمين أو كليهما لأعلى ومد الذراع عالياً وتحويل مسار الكرة بكف وأصابع اليد فوق العارضة وبمشاركة بعض لاعبى الفريق سلبياً.
- ويمكن تحويل مسار الكرة باليدين معاً والكفين متلاصقتين والأصابع ممتدة ومتلاحمة.



شكل (٢٢)

شكل (٢٣):

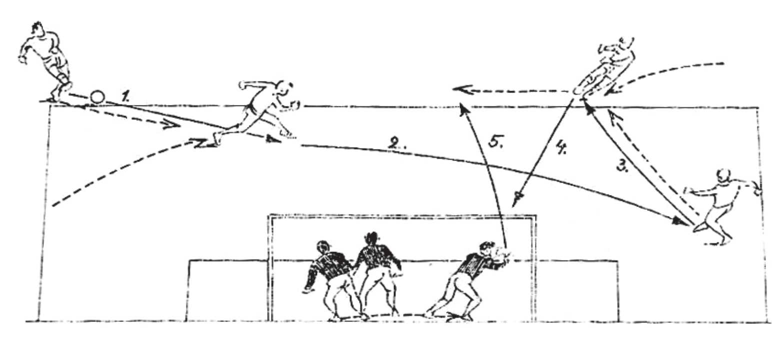
❑ تمرير الكرة فى اتجاه المرمى يرتقى الحارس واثباً لأعلى مع امتداد الذراعين أماماً ودفع و إبعاد الكرة بالقبضتين أماماً ولأبعد مسافة. ثم يكرر الأداء بمشاركة مدافعين سالباً ثم إيجابياً.



شكل (٢٣)

شكل (٢٤):

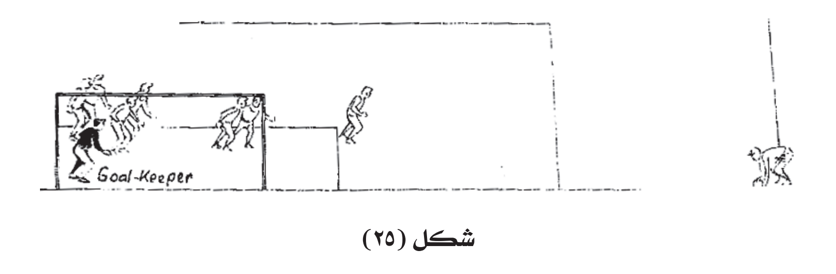
❑ تدريب حارس المرمى على التحركات داخل مرماه واتخاذ المواقع الملائمة لمواقف اللعب ومسار الكرة والتوقع لإنهاء الهجمات بالتصويب من أماكن مؤثرة داخل منطقة الجزاء أو على حدودها.



شكل (٢٤)

شكل (٢٥):

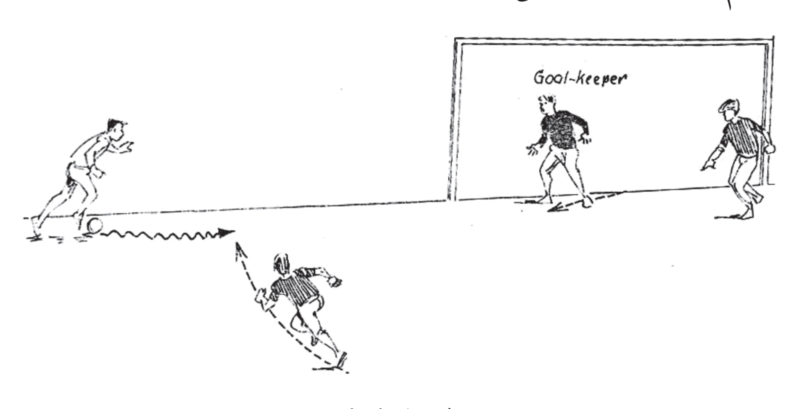
❐ تعليم حارس المرمى اتخاذ مواقعه أثناء أداء الركلة الركنية والتنسيق مع زملائه المدافعين.



شكل (٢٥)

شكل (٢٦):

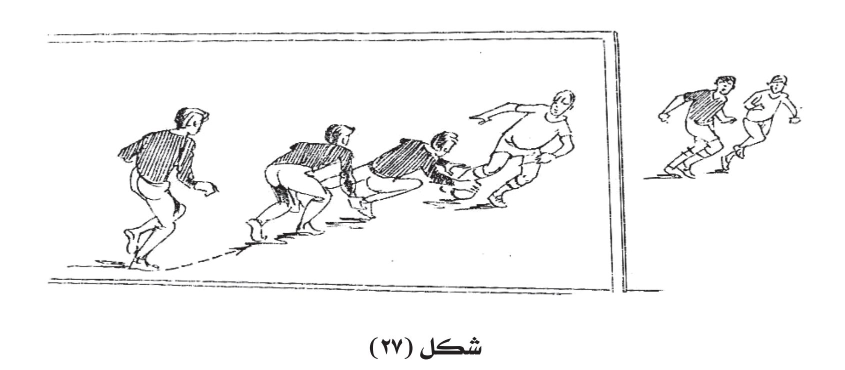
❐ تعليم الحارس كيفية غلق الزوايا والتحرك فى التوقيت المناسب وفقاً لاتجاه حركة المهاجم بالكرة نحو المرمى وخاصة الأجناب.



شكل (٢٦)

شكل (٢٧):

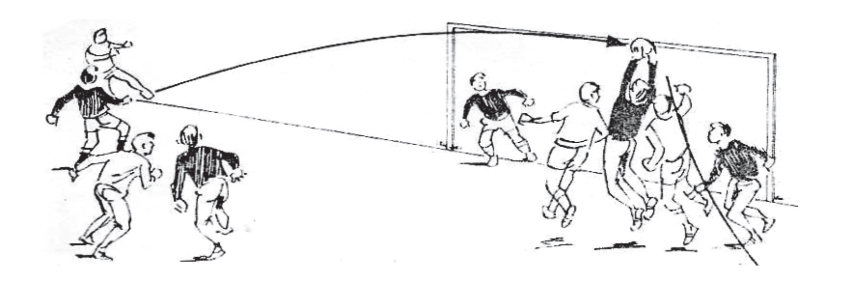
❐ تعليم حارس المرمى كيفية الخروج لملاقاة المهاجم المنفرد بالمرمى من أكثر من اتجاه وأيضاً طريقة أداء الارتماء على الكرة لاستخلاصها من أمام المهاجم ولحظة الانقضاض على الكرة ومسكها باليدين.



شكل (٢٧)

شكل (٢٨)

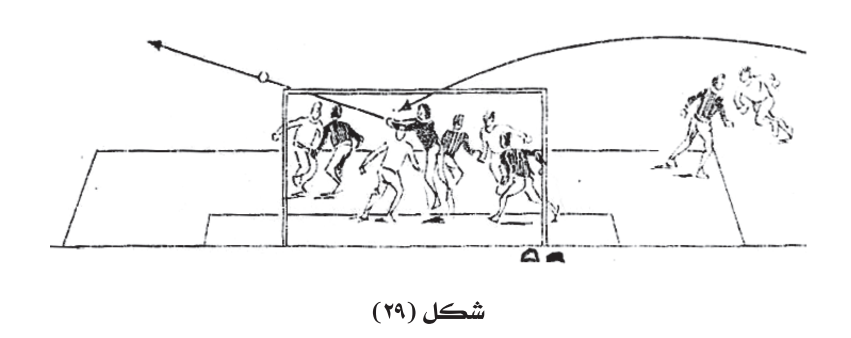
❐ تدريب حارس المرمى على التصدى للكرات العرضية والوثب والارتقاء لمسك الكرة فى أعلى نقطة لها... ثم تكرار الأداء بمشاركة الزملاء المدافعين والمهاجمين سلبياً ثم إيجابياً.



شكل (٢٨)

شكل (٢٩):

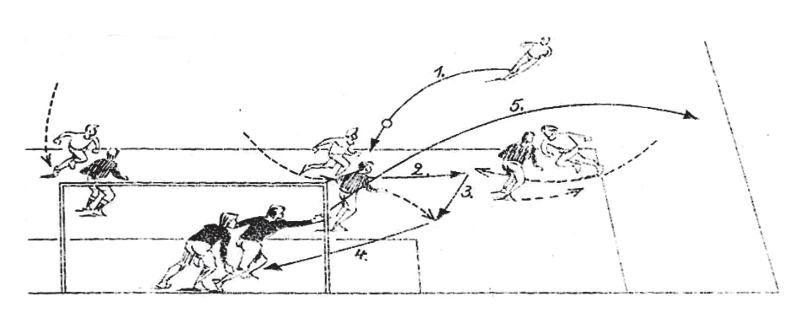
❐ تدريب الحارس على التصدى للكرات الجانبية أمام المرمى والعالية وذلك بالخروج من مرماه والوثب لأعلى وضرب الكرة بالقبضتين من اليد لأبعد مسافة فى الاتجاه العكسى لمسار الكرة من الجانب.



شكل (٢٩)

شكل (٣٠):

❏ تدريب الحارس على التحرك تجاه مكان التحركات الهجومية وغلق الزوايا فى اتجاهها وأيضاً التصدى للتصويبات ذات المسار القريب من القائم بالزوايا السفلى للمرمى و إبعادها بالقبضة لأبعد مسافة ممكنة وللجانب.

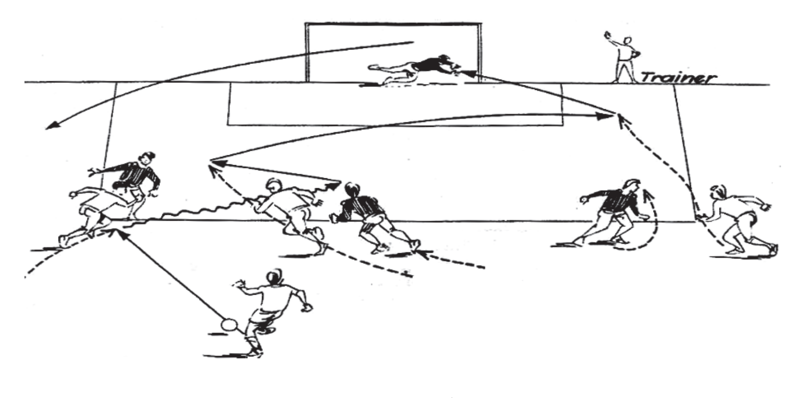


شكل (٣٠)

شكل (٣١):

❏ تعليم الحارس كيفية الارتماء على الكرات المصوبة فى إنهاء الهجمات من أماكن قريبة من المرمى بالزوايا البعيدة السفلى... ثم تحويل اتجاه اللعب بتمرير الكرة عكس مكان التصويب.

ولابد من إرشاد وتوجيه المدرب للحارس لكيفية تحركاته فى المرمى وفقاً للتحركات والجمل الخططية القريبة من مرماه على حدود وداخل منطقة الجزاء.



شكل (٣١)

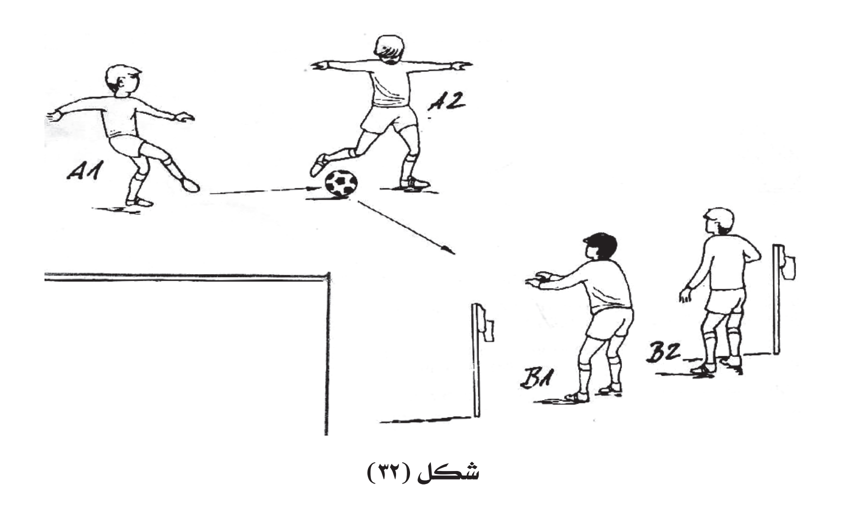
شكل (٣٢):

- تحديد مرمى بعلمين... يقف حارسان وقفة الاستعداد... ويؤدى اللاعبين مهارة التصويب على المرمى فى أداء زوجى أى يمرر اللاعب لزميله الكرة عرضية قصيرة ليصوبها على المرمى... وهكذا.

التصويب من مسافات قصيرة نسبياً تلائم الناشئين (٨ - ١٠م) بتصدى الحارسان للتصويبات بأداء مهارات مسك الكرات. ودفعها بعيداً بقبضة اليد- تحويلها بكف وأصابع اليد - الارتماء.... إلخ).

- يتبع اللاعبين فى ركل الكرة لتصويبها من حيث (القوة - الاتجاه - مستوى الارتفاع - المسار المستقيم والملتوى والكرات الساقطة. من فوق الحارس وعلى الزوايا العليا والسفلى ومن الكرات الجانبية... إلخ).

- كل تمرين ١ دقيقة وبعد ذلك ١ دقيقة ألعاب رياضية صغيرة بالكرة كرد فعل منشط.



شكل (٣٢)

شكل (٣٣):

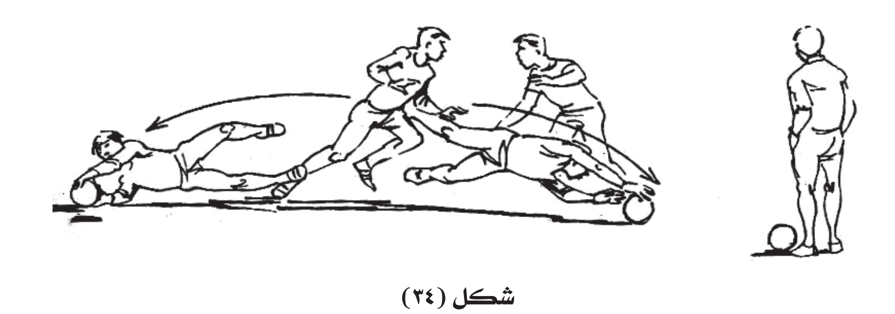
❑ قذف الكرة فى الهواء وأنت تجرى بهدوء والقفز لكى تصل إليها وحاول أن تحصل عليها وهى عالية فى الهواء بقدر ما يمكن واجذبها إلى جسمك بأمان.



شكل (٣٣)

شكل (٣٤):

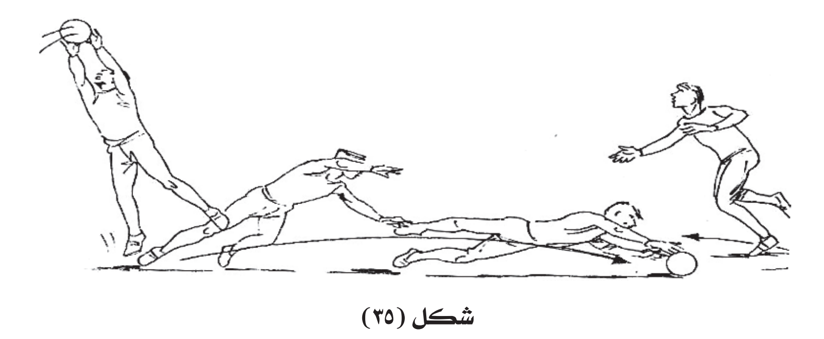
❑ عدد ٢ كرة أحداهما تقع ضمن القفز على اليسار والأخرى على اليمين حيث يتخذ حارس المرمى مكانه بعد ذلك يلقى حارس المرمى بنفسه إلى اليسار و إلى اليمين مستعملا كلتا يديه لكى يمسك بالكرة وكذا عند الارتماء على الكرة يجب أن يسقط على جانب جسمه وليس على معدته أو كوعه.



شكل (٣٤)

شكل (٣٥):

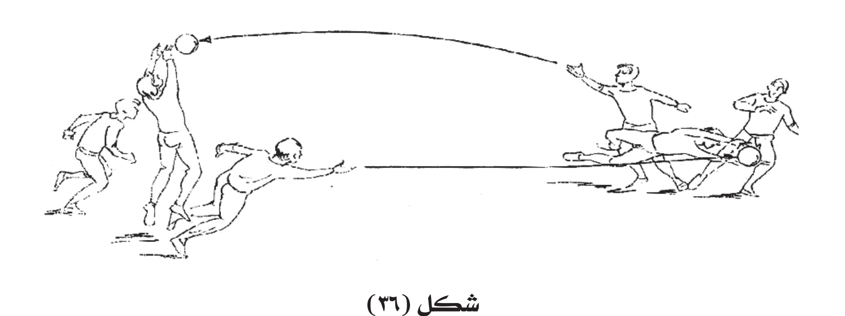
❏ يلقى حارس المرمى الكرة عاليا فى الهواء رأسياً وبعد ذلك يرمى نفسه على الكرة الثانية التى تقع داخل مسافة القفز إلى جانبه (شاهد تمرين وينهض بأسرع ما يمكن من على الأرض لكى يمسك بالكرة الساقطة وذلك بالقفز تجاهها ومسموح للكرة بأن تنط مرة واحدة لكى يحكم الإمساك بها.



شكل (٣٥)

شكل (٣٦):

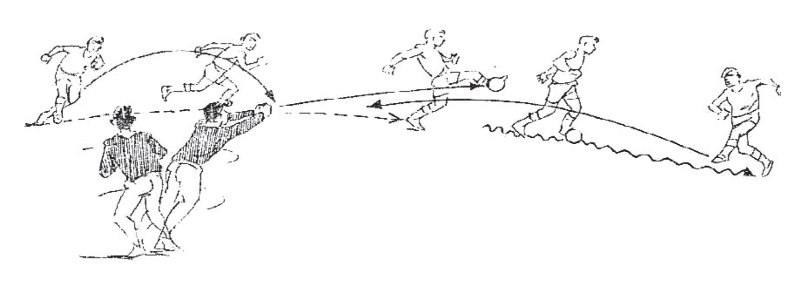
❏ عدد ٢ حراس مرمى يقفون فى مواجهة كل منهما للآخر على مسافة من ١٠ - ١٥ متر ويلقى كل منهم بالكرة للآخر بالتناوب منخفضة - نصف طائرة - عالية - فى الأجناب وأثناء تلك الطريقة يتحرك حارس المرمى بسرعة لكى يغيروا أماكنهم مع بعضهم. ويؤدى مهارات الارتماء - القفز لالتقاط الكرة - تمرير الكرة باليد من مستوى الكتف.



شكل (٣٦)

شكل (٣٧):

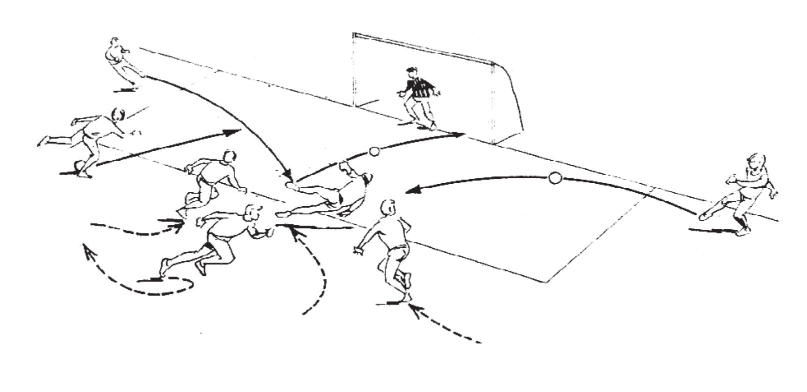
❐ عدد ٢ حارس مرمى أحداهما يلقى الكرة عالياً فى الهواء إلى زميله و يتحرك بسرعة من مكانه إلى الأجناب. يقفز حارس المرمى و يضرب الكرة لكى يعيدها إلى المكان الذى اتخذه شريكه.



شكل (٣٧)

شكل (٣٨):

❐ «تمرين مضغوط» أحد حراس المرمى فى المرمى وتصوب الكرة من الشمال واليمين خارج منطقة الجزاء ويوزع ٤ أو ٥ أفراد أمام المرمى ويكونوا مستعدين لتغيير التمريرات واللاعبين الأماميين يجب أن يغيروا بسرعة ويتبادلوا مع بعضهم الأماكن أثناء عملية التصويب خارج المنطقة.

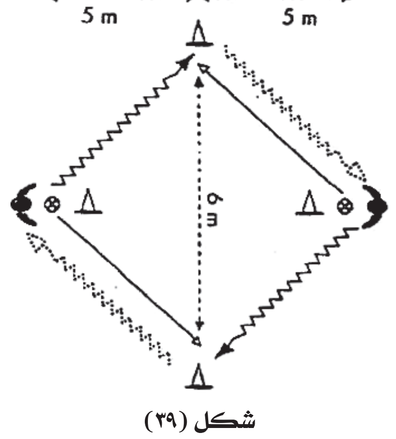


شكل (٣٨)

شكل (٣٩):

الحارسان متقابلان على بعد (٥ أمتار).

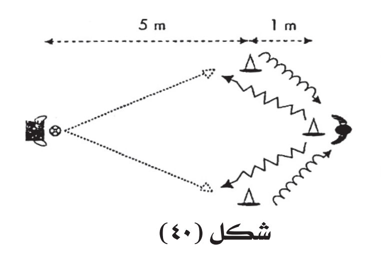
كل حارس يقوم برمى الكرة فى اتجاه الكونز الموجود على الجهة اليمنى له ويقوم بالتنقل فى اتجاه الكونز الثانى على جهة اليسار لالتقاط الكرة المرسلة من طرف الحارس الثانى ثم يواصل الجرى لأخذ مكانه.



شكل (٣٩)

شكل (٤٠):

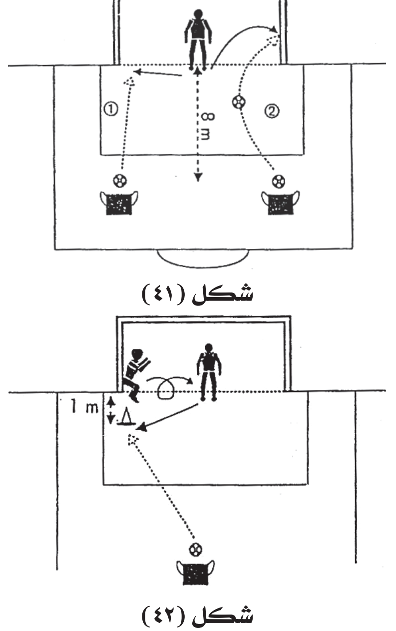
المدرب يقوم بإرسال الكرات فى اتجاه الكونزات من الناحيتين (يميناً ويساراً) على الحارس التحرك إلى الأمام وجانبياً لمسك الكرة قبل أن تلمس الكونز ثم الرجوع إلى مكانه الأصلى بخطوات جانبية (على الحارس أن يكون مقابل اللاعب أثناء الرجوع).



شكل (٤٠)

شكل (٤١):

الحارس موجود فى وسط المرمى يتدخل على كرتين: الأولى مرمية باليد أرضية بالمنطقة ١ بعد القفز ينهض بسرعة يعدل وضعيته ليتدخل على الكرة الثانية فى المنطقة ٢ بقفزة جانبية (الكرة الثانية نصف مرتفعة).



شكل (٤١)

شكل (٤٢)

شكل (٤٢):

الحارس موجود على مستوى قائم المرمى يقوم بدحرجة أمامية على داخل المرمى ينهض بسرعة يعدل وضعيته فى اتجاه حامل الكرة و يتدخل بقفزة جانبية لأخذ الكرة من أمام الكونز.

مجموعة التدريبات المختارة لتطوير الأداء المهارى والفنى لحراس المرمى والناشئين شكل (٤٣)

المجموعة الأولى (١ - ٨):

١- تمر ير الكرة باليد فى مستوى الصدر للزميل الذى يردها بقبضة اليد أماماً وذلك من وضع الاستعداد... يكرر الأداء من وضع الجلوس طولاً - الانبطاح المائل) حيث يسرع الحارس فى الوقوف ورد الكرة بالقبضة فى اتجاه الزميل.

٢- (وقوف فتحاً. مواجهة الزميل بالظهر. مسك الكرة باليدين أماماً عالياً) أرجحة الذراعين لأعلى ثم ثنى الجذع أماماً أسفل لتمر ير الكرة خلفاً ولأعلى من بين الرجلين للزميل الذى يمسك الكرة و يضمها لصدره من وضع الاستعداد.

٣- التصو يب على الحارس من الكرات الساقطة من اليد وركلها بالقدم من أوضاع مختلفة (وقفة الاستعداد بالمواجهة. الجلوس الطو يل. الوقوف. الجلوس. الانبطاح.

الرقود ثنى ركبة إحدى القدمين. الرقود الجانبى. الدحرجة الأمامية. الدحرجة الخلفية) والإمساك بالكرة من أعلى... ومن الارتماء وضمها على الصدر.

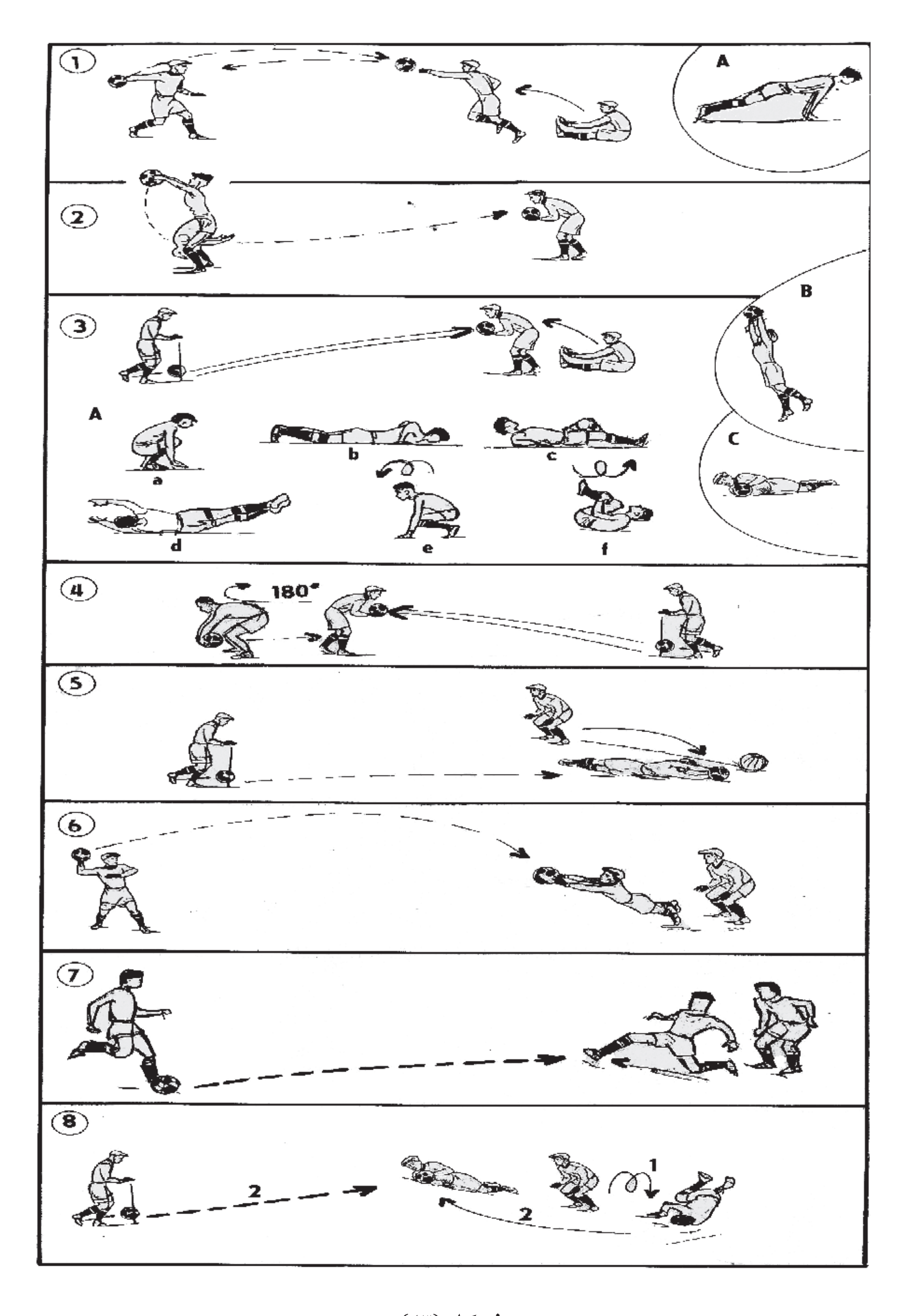
٤- التصويب على الحارس من الكرات الساقطة من اليد وركلها بالقدم فور ارتدادها من الأرض من المواجهة ووضع الاستعداد ثم المواجهة بالظهر واللف (١٨٠) درجة ثم الإمساك بالكرة... ويرد الحارس الكرة بعد مسكها من بين رجلين خلفاً للزميل.

٥- نفس طريقة التصويب السابقة ولكن بكرات أرضية لتدريب الحارس على الارتماء لزوايا سفلية بعيدة.

٦- تمرير الكرة للحارس من زميل بيد واحدة من جانب الرأس بثنى المرفق متوسطة الارتفاع... ليرتمى عليها الحارس أماماً من وضع الاستعداد.

٧- التصويب من الجرى بالكرة قوية وسريعة ليردها الحارس بمد القدم أماماً لتشتيتها بعيداً.

٨- التصويب باليد والقدم للجانب أرضية ليرتمى عليها الحارس للإمساك بالكرة وضمها على الصدر... ثم يكرر الأداء مع أداء دحرجة أمامية وجانبية أو خلفية.



شكل (٤٣)

المجموعة الثانية: شكل (٤٤)

١- تمرير الكرة من الحارس لزميله من أعلى الرأس بيد واحدة... ليمسك بها الزميل من وضع الاستعداد باليدين وضمها على الصدر... ثم يتحرك الحارس أماماً لأخذ وضع (الجلوس - الانبطاح المائل - الجلوس طولاً مع ثنى الركبتين - أداء الدحرجة الأمامية) وذلك لتلقى تمريرة الزميل فى مستويات واتجاهات ومسارات مختلفة للإمساك بالكرة أو الارتماء عليها بسرعة فى رد الفعل وتحكم فى الأداء.

٢- يمرر الحارس الكرة من أعلى الرأس بيد واحدة بقوة لأسفل لترتد الكرة لأعلى ليمسك بها زميله من وقفة استعداد وتركيز على ارتداد مسار الكرة... ومع الوثب لأعلى والتقاط الكرة فى أعلى نقطة لها باليدين.

٣- نفس التدريب السابق ولكن يكون التمرير عقب الوقوف من وضع مسك الكرة باليدين أمام الصدر مع ثنى الركبتين نصفاً... ويقوم الزميل بالوثب لأعلى لمسك الكرة المرتدة من الأرض أو مسكها عقب الوقوف ومواجهة مسار الكرة من وضع الانبطاح المائل.

٤- نفس التدريب السابق ولكن بارتماء الزميل من وضع الاستعداد أماماً لالتقاط الكرة المرتدة من الأرض.

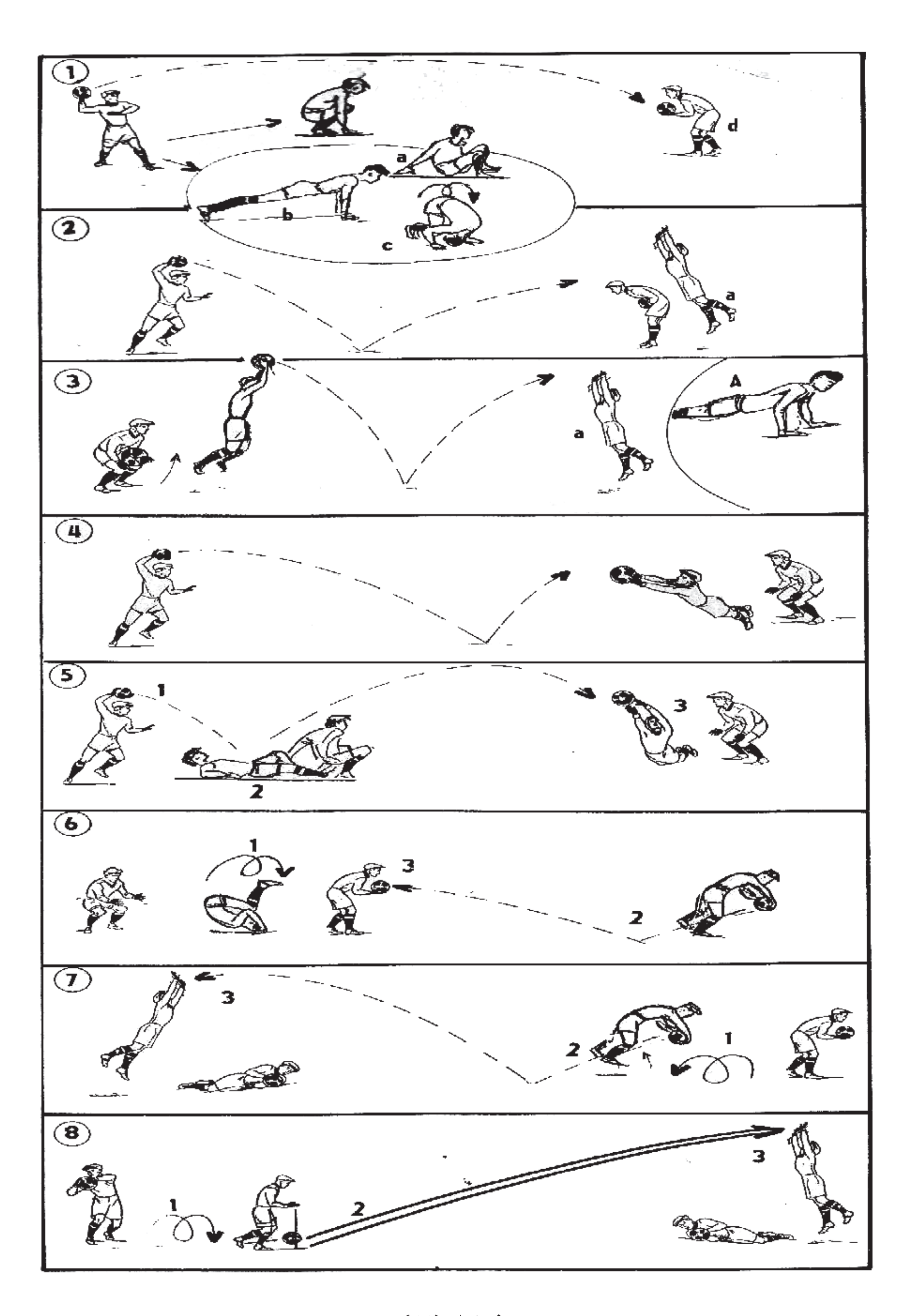
٥- نفس التدريب السابق ولكن يقوم الزميل بارتماء جانباً ومن وضع الطيران على الكرة المرتدة من الأرض لأعلى... وعلى الحارس الممر للكرة اتخاذ وضع الرقود ثم الجلوس فالوقوف السريع... لتكرار الأداء.

٦- يمرر الزميل الكرة من بين الرجلين باليدين لأسفل لترتد لأعلى... لزميله المستعد خلفه للإمساك بالكرة المرتدة من الأرض... ويكرر الأداء ولكن بالإمساك بالكرة المرتدة عقب أداء الدحرجة الأمامية.

٧- من وضع الاستعداد ممسكاً بالكرة ومواجهاً الزميل بالظهر... يؤدى الحارس

الدحرجة الخلفية ثم الوقوف وتمرير الكرة بين القدمين لأسفل لترتد لأعلى لزميله الذى يثب لأعلى للإمساك بالكرة ثم الارتماء بها والهبوط على الأرض مع التحكم والسيطرة عليها.

٨- من وضع الوقوف ومسك الكرة باليدين بجانب الصدر مع انثناء المرفقين.. لف الجسم ودورانه أماماً ثم تمرير الكرة باليد والقدم لأعلى للزميل الذى يرتقى لأعلى بالقدمين ويثب للإمساك بالكرة من أعلى ثم الهبوط والارتماء بالكرة مع ضمها على الصدر.



شكل (٤٤)

المجموعة الثالثة: شكل (٤٥)

١- تمرير الحارس لزميله الكرة من مستوى الكتف... ومن أعلى الرأس بالتبادل.

٢- تمرير الكرة للزميل من كرات مرتدة من الأرض والإمساك بها لتكرار الأداء... ثم تمرير الكرة لأسفل لترتد للزميل ليمسك بها ويكرر الأداء ولكن من كرات ممررة بيد واحدة من أعلى الرأس لأسفل.

٣- التمرير للزميل بيد واحدة من أعلى الرأس أماماً عالياً.. ليقوم الزميل بالاستلام ومسك الكرة ثم ثنى الجذع أماماً أسفل وتمريرها أرضية إليه ثم يتبادل إلى الحارسان التمرير من كرات ساقطة من اليد وبالقدم فى مسار متقاطع بالرجل اليمنى.

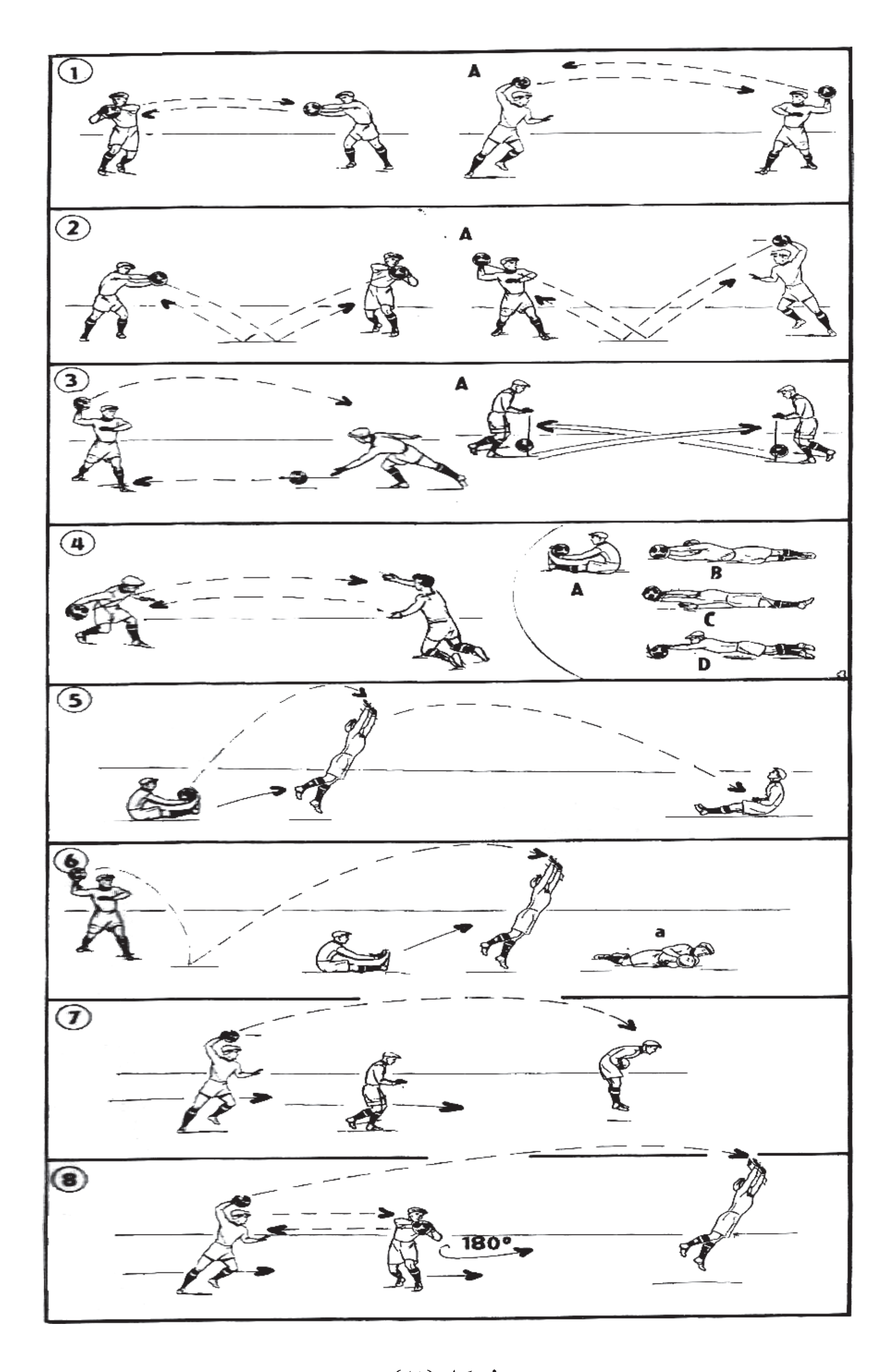
٤- تبادل التمرير مع الزميل من كرات متوسطة الارتفاع بيد واحدة... ثم مسك الكرات الأرضية المتدحرجة على الأرض من أوضاع (الجلوس طولاً. الارتكاز على الجانب. الانبطاح. الرقود).

٥- مسك الكرة باليدين مع أمتداد الذراعين.. من وضع الجلوس طولاً.. رمى الكرة لأعلى وأماماً ثم الوقوف سريعاً والوثب لأعلى ومسك الكرة فى أعلى نقطة لها ثم تمريرها لأسفل فى مسار ومكان الزميل أماماً وهو فى وضع الجلوس طولاً ثنى الركبتين للإمساك بها.

٦- دفع الكرة بيد واحدة من أعلى وجانب الرأس بقوة لأسفل لترتد لأعلى ويعقب ذلك الجلوس طولاً ثم الوقوف وامتداد الجسم ورفع الذراعين لالتقاط الكرة ثم الهبوط والارتماء وضم الكرة باليدين على الصدر.

٧- الجرى ممسكاً بالكرة أعلى وجانب الرأس بذراع واحدة ثم تمريرها أماماً عالياً وملاحقتها بالعدو السريع للإمساك بها أمام الصدر مع ثنى الجذع أماماً.

٨- تمرير الكرة بيد واحدة من أعلى الرأس للزميل.. الذى يمسك بها ويردها بالتمرير للزميل الذى يمررها أماماً عالياً ليلف الزميل (١٨٠) درجة للحاق بالكرة والإمساك بها من أعلى نقطة فى الهواء.



شكل (٤٥)

المجموعة الرابعة: شكل (٤٦)

١- تمرير الكرة بيد واحدة من أعلى وجانب الرأس أماماً عاليا ثم الجرى والوثب فتحاً والارتكاز أعلى ظهر الزميل باليدين والهبوط أمامه ثم الجرى للحاق بالكرة ومسكها من أعلى.

٢- دحرجة الكرة على الأرض أماماً ثم أداء الدحرجة الأمامية من الوقوف على الرأس واللحاق بالكرة والارتماء عليها مع امتداد الجسم أماماً.

٣- التمرير والاستلام بيد واحدة وباليدين مع الزميل من الجرى أماماً فى مسار جانبى وتكرار الأداء بتمرير الكرة للزميل من الجرى ولكن فى مسار أمامى (لسرعة بدء الهجوم).

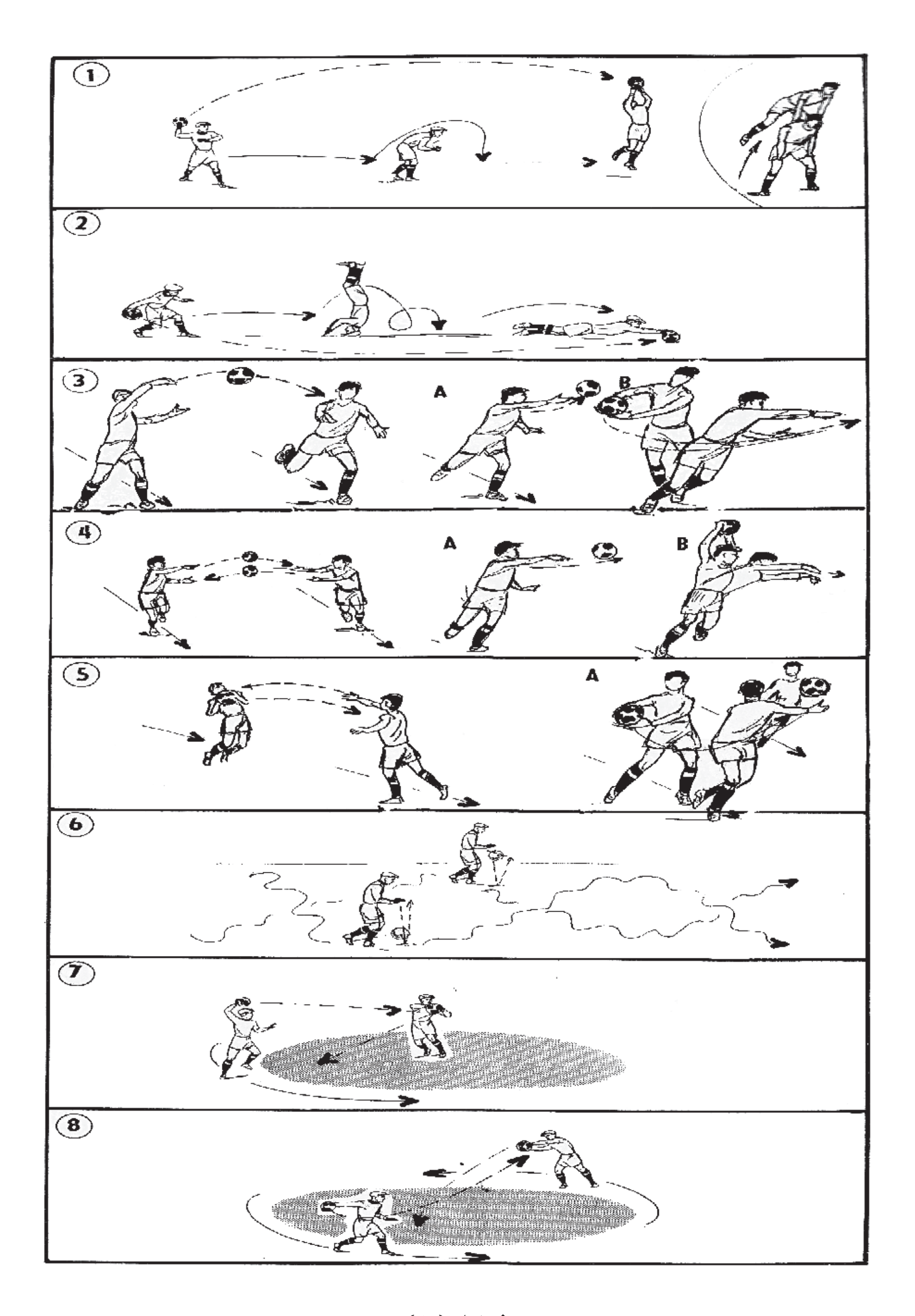
٤- التمرير والاستلام من الانزلاق الجانبى والتمرير بالمواجهة مع الزميل.. ثم التكرار مع تمرير الكرة باليدين من أعلى الرأس أماماً عقب الاستلام (لسرعة بدأ الهجوم).

٥- التمرير والاستلام مع الزميل فى مستوى الصدر ومن الجرى أماماً فى اتجاه الكرة ثم التمرير والاستلام من كرات ممررة من الزميل من الخلف أثناء التحرك معاً ولكن أحداهما أماماً والآخر خلفه.

٦- تنطيط الكرة مع التحرك للجانبين ومسار زجزاجى متقاطع مع الزميل.

٧- التمرير والاستلام مع زميل ثابت والآخر يتحرك حوله فى مسار دائرى من أعلى وأسفل.

٨- نفس التدريب السابق ولكن من التحرك على محيط دائرة وتكرر التمرير فى مستويات مختلفة.

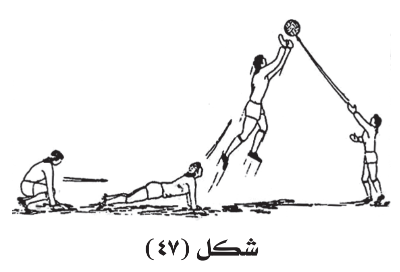


شكل (٤٦)

التدريبات المتنوعة خارج وداخل المرمى لتطوير الأداء المهارى والفنى لحراس المرمى

❐ شكل (٤٧):

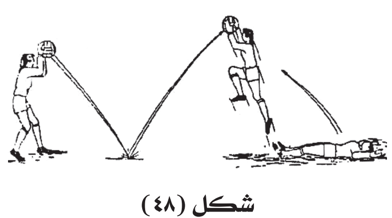
١- من وضع الجلوس بأخذ الحارس وضع الانبطاح المائل.. ولحظة رمى الزميل الكرة إليه عالية يقف فى أسرع وقت ويرتقى بقدميه ليثب لأعلى لالتقاط الكرة من أعلى



شكل (٤٧)

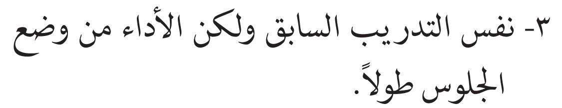
❐ شكل (٤٨):

٢- (رقود) مواجه الزميل الممسك بالكرة باليدين أمام الرأس يدفع الزميل الكرة بقوة لأسفل لترتد لأعلى وفى نفس اللحظة يقف الحارس من وضع الرقود بأقصى سرعة ويرتقى بأحد القدمين مع ثنى ركبة القدم الأخرى أماماً ومد الساعدين لمسك الكرة من أعلى.



شكل (٤٨)

❐ شكل (٤٩):



٣- نفس التدريب السابق ولكن الأداء من وضع الجلوس طولاً.



شكل (٤٩)

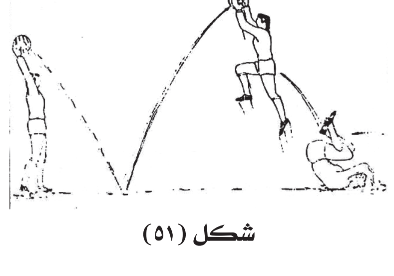
❐ شكل (٥٠):

٤- دفع الكرة باليدين من أمام الرأس لأسفل بقوة ولحظة ارتدادها يتقدم الحارس بعدة خطوات للأمام والوثب لأعلى لالتقاط الكرة من أعلى.



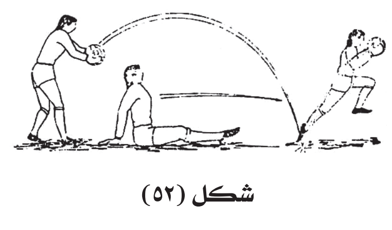
شكل (٥٠)

❐ شكل (٥١):


شكل (٥١)

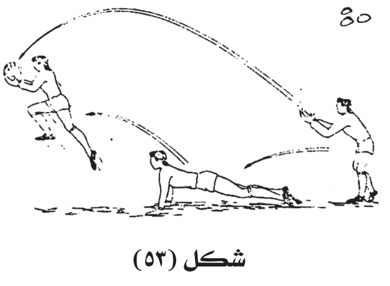
٥- رمى الكرة بقوة لأسفل باليدين مع امتداد الذراعين أعلى الرأس ولحظة أرتداد الكرة يؤدى الزميل الدحرجة الأمامية ثم الوقوف السريع مع الارتقاء وبأحدى القدمين وثنى ركبة الرجل الأخرى أماماً ورفع الذراعين عالياً لمسك الكرة باليدين

❐ شكل (٥٢):


شكل (٥٢)

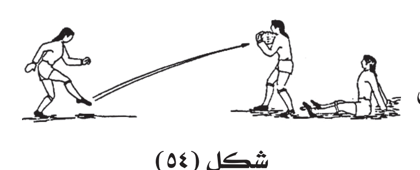
وقوف. مسك الكرة باليدين أمام الصدر خلفًا والزميل فى وضع الجلوس طولاً بمسافة (٣) أمتار.. يرمى الحارس الكرة من أسفل لأعلى وللأمام ليقف الزميل بسرعة مع أخذ خطوة واسعة أماماً والتقاط الكرة عقب ارتدادها من الأرض.

❐ شكل (٥٣):


شكل (٥٣)

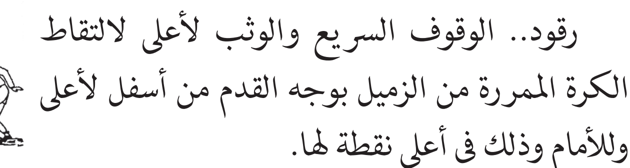
وقوف مسك الكرة باليدين وثنى المرفقين أماماً الصدر خلف الزميل فى وضع الانبطاح المائل يرمى الحارس الكرة باليدين من أسفل لأعلى وللأمام ليقف الزميل بأقصى سرعة والوثب لأعلى والتقاط الكرة قبل سقوطها على الأرض من أعلى.

❐ شكل (٥٤):


شكل (٥٤)

جلوس طويل. الوقوف لمسك الكرة الممررة من الزميل بالقدم.

❐ شكل (٥٥):



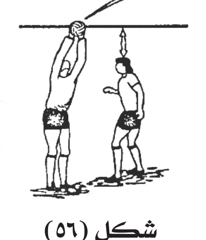
رقود.. الوقوف السريع والوثب لأعلى لالتقاط الكرة الممررة من الزميل بوجه القدم من أسفل لأعلى وللأمام وذلك فى أعلى نقطة لها.



شكل (٥٥)

❐ شكل (٥٦):

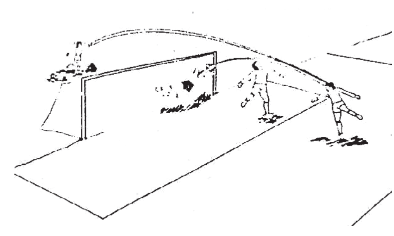
التقاط الكرة ومسكها من أعلى بامتداد والذراعين عالياً وذلك باليدين وبمشاركة زميل بالوثب لأعلى سلبياً ثم إيجابياً.



شكل (٥٦)

❐ شكل (٥٧):

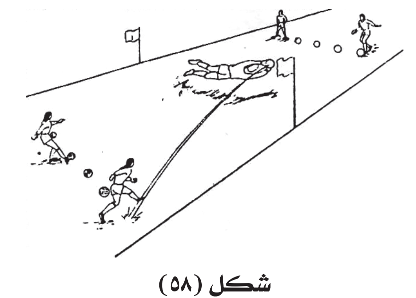
تمرير الكرة من خلف المرمى للمهاجم أمام منطقة المرمى. ليصوبها بضربة رأس على المرمى ويتصدى له الحارس بالارتماء تجاه زاوية التصويب الزوايا العليا البعيدة أو السفلى فى أى من الاتجاهين.



شكل (٥٧)

❐ شكل (٥٨):

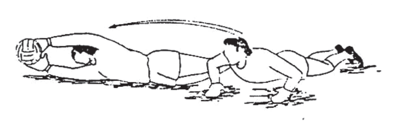
تمرير الكرة للحارس متوسطة الارتفاع وهو فى وضع الانبطاح على أن يمسك بالكرة بيد ويردها لزميله باليد الأخرى مع رفع الجذع والصدر قليلاً لأعلى.



شكل (٥٨)

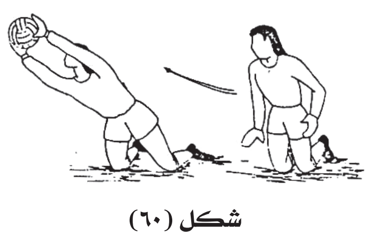
❐ شكل (٥٩):

انبطاح الارتكاز على اليدين.. دحرجة الكرة للحارس أرضية جانباً يقوم بمد ويدفع الجسم والارتماء ومسك الكرة بالذراعين واليدين.



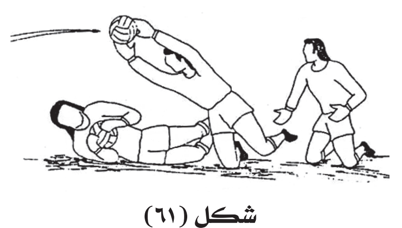
شكل (٥٩)

❐ شكل (٦٠):


شكل (٦٠)

جلوس الجثو.. تمرير الكرة متوسطة الارتفاع من مسار أمام الجسم ليرتكز الحارس على ركبة القدم فى اتجاه الكرة وثنى الجذع جانباً ومد الساعدين ومسك الكرة باليدين.

❐ شكل (٦١):


شكل (٦١)

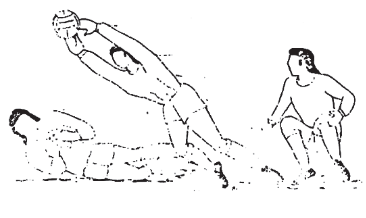
نفس التدريب السابق ولكن من تمرير الكرة من الأمام بالمواجهة وجانباً ثم الارتماء وضم الكرة باليدين على الصدر.

❐ شكل (٦٢):


شكل (٦٢)

جلوس الجثو.. تمرير الكرة للحارس باليد أرضية للجانبين لينقل ثقل جسمه على ركبة القدم فى اتجاه الكرة ويثنى الجذع جانباً ومد الساعدين واليدين لمسك الكرة والكف والأصابع بيد خلف الكرة والأخرى من فوقها.

❐ شكل (٦٣):


شكل (٦٣)

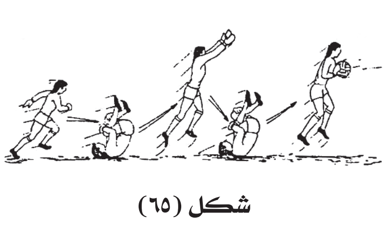
جلوس.. تمرير الكرة للحارس متوسطة الارتفاع جانباً ليمد الحارس جسمه جانباً والارتقاء بالقدمين لأخذ وضع الطيران ومد الذراعين فوق الرأس لمسك الكرة ثم الهبوط والارتماء على الأرض وضم الكرة على الصدر.

❐ شكل (٦٤):


شكل (٦٤)

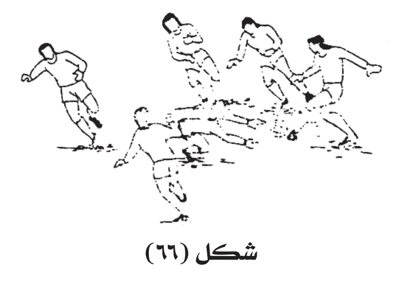
(رقـود جانبى. امتداد الذراعين أماماً. مسك الكرة). الدفع بالجسم جانباً بالارتكاز على مفصلى الكوعين والركبتين فى أداء متتالى.

❐ شكل (٦٥):


شكل (٦٥)

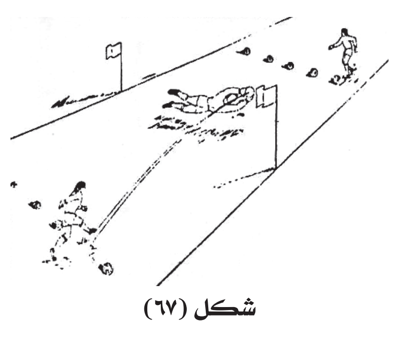
الجرى أداء الدحرجة الأمامية ثم الدفع بالجسم لأعلى والارتقاء بالقدمين ومد الذراعين عاليا أماماً لمسك الكرة.. ثم تكرر الدحرجة والوقوف السريع لمسك كرة فى مستوى الصدر باليدين وضمها بين الساعدين على الصدر.

❐ شكل (٦٦):


شكل (٦٦)

الجرى بالكرة مع عدد من اللاعبين فى مواجهة حارس المرمى الذى يتصدى للاعب المستحوذ على الكرة بالارتماء عليها واستخلاصها منه.

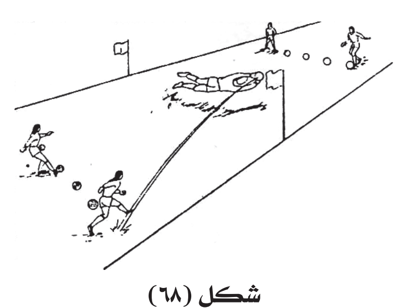
❐ شكل (٦٧):


شكل (٦٧)

تحديد مرمى بعلمين... ويثبت عدد (٦) كرات على بعد (١٠ - ١٥) م من الاتجاهين يصوب الكرات لاعب من كل اتجاه... ومن وضع الاستعداد للحارس يتصدى لتصويبات اللاعبين فى الاتجاهين بالتبادل باستخدام كافة المهارات للدفاع عن مرماه مع مراعاة فترة الراحة البينية بين كل مجموعة وتبادل حراس المرمى للأداء.

❑ شكل (٦٨):

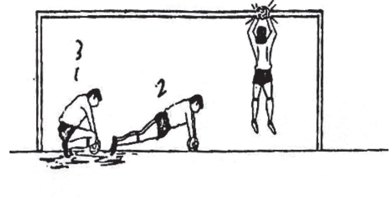
نفس التدريب السابق ولكن يصوب لاعبين فى كل اتجاه مع التركيز على التنوع فى التصويب من حيث مستوى الارتفاع ومسار الكرة وأماكن التصويب من الزوايا العلوية والسفلية... وكذا تغير مسافات التصويب.



شكل (٦٨)

❑ شكل (٦٩):

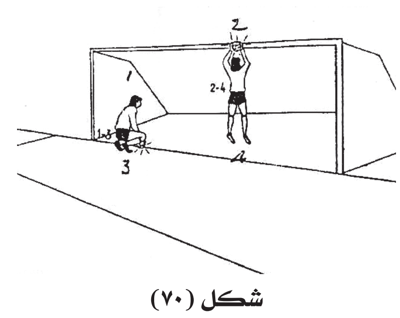
من وضع الوقوف مواجهاً المرمى بالجانب بالقرب من القائم وملاصقاً لخط المرمى ممسكاً بالكرة باليدين بأخذ الحارس وضع الجلوس مرتكزًا على الكرة بيديه بجانب خط المرمى ثم يمد جسمه أماماً ليأخذ وضع الانبطاح المائل ثم العودة للجلوس ثم مواجهة المرمى من الوقوف والوثب لأعلى للمس الكرة باليدين للعارضة من أعلى.



شكل (٦٩)

❑ شكل (٧٠):

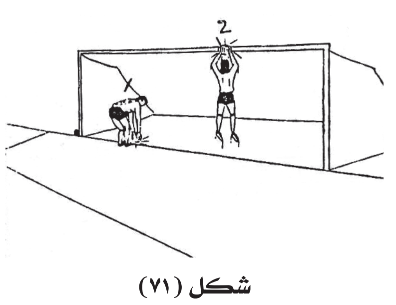
الجلوس والارتكاز على الكرة باليدان على خط المرمى بجانب القائم ومواجهاً المرمى والوثب الجانبى ولمس الكرة للأرض وعند منتصف خط المرمى الوقوف والوثب لأعلى ومد الذراعين عالياً ولمس الكرة باليدين للعارضة والتكرار للاقتراب من القائم الآخر.



شكل (٧٠)

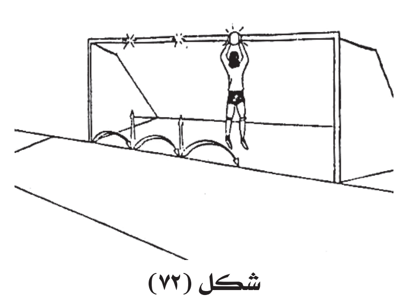
❑ شكل (٧١):

نفس التدريب السابق ولكن من وضع الوقوف ثنى الجذع أماماً أسفل وتثبيت الكرة ملاصقة لخط المرمى... ثم الوثب لأعلى بالارتقاء بالقدمين وامتداد الذراعين لأعلى ولمس الكرة للعارضة باليدين.



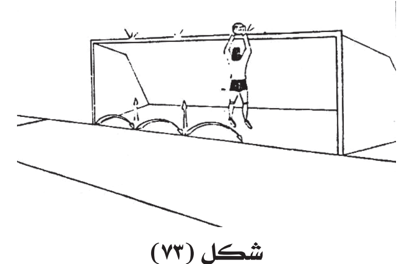
شكل (٧١)

❐ شكل (٧٢):


شكل (٧٢)

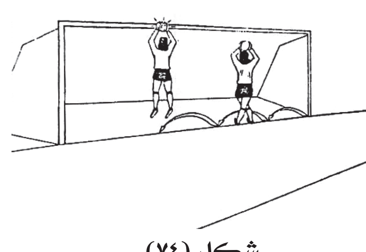
وقوف مواجهاً المرمى... الارتقاء بالقدمين معاً لأعلى مع امتداد الذراعين ومسك الكرة باليدين لمس العارضة مع التحكم فى الكرة وتكرار الأداء بمسافة اتساع المرمى وبالقرب من خط المرمى بالوثبات الجانبية المرتدة (البيلومايترية) وتعنى العمل العضلى المباشر ضد مقاومة ثقل الجسم والهابط من وثبة سابقة بدفعه لأعلى.

❐ شكل (٧٣):


شكل (٧٣)

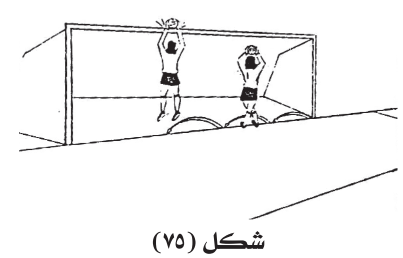
نفس التدريب السابق. ولكن مع زيادة الدفع والارتقاء بالقدمين لأعلى العارضة أى فوقها.

❐ شكل (٧٤):


شكل (٧٤)

نفس التدريب السابق ولكن البداية من القائم مع الوثب بخطوات متقاطعة ثم الوثب لأعلى بالقدمين معاً للمس العارضة بالكرة وهى ممسكوة باليدين وامتداد الذراعين لأعلى فوق الرأس.

❐ شكل(٧٥):


شكل (٧٥)

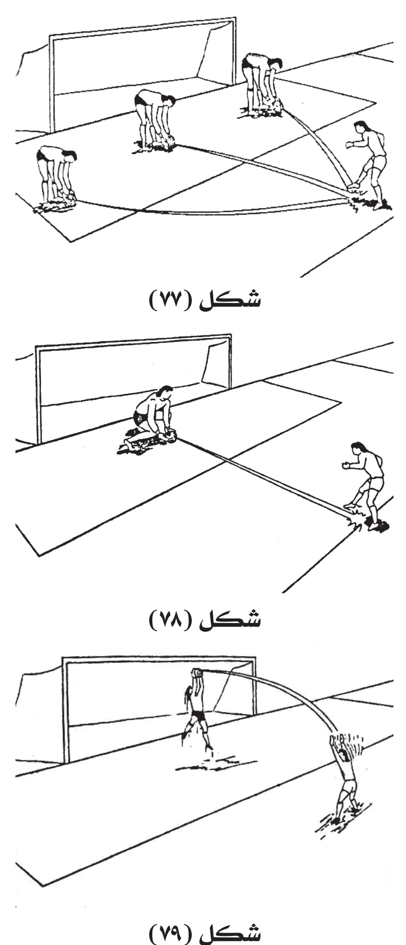
نفس التدريب السابق ولكن مع لمس الكرة أعلى العارضة.

❐ شكل (٧٦):

شكل (٧٦)

من وضع الوقوف مواجهاً المرمى بالجانب بالقرب من القائم وملاصقاً لخط المرمى ممسكاً بالكرة أمام الصدر باليدين وانثناء المرفقين بجانب الجسم.

أداء الدحرجة الأمامية ثم الوقوف منها للوثب لأعلى بالارتقاء بالقدمين معاً لأعلى ولمس الكرة للعارضة باليدين أعلى الرأس.



شكل (٧٧)

شكل (٧٨)

شكل (٧٩)

شكل (٨٠)

❑ شكل (٧٧):

من وقفة الاستعداد... تمرير الكرة لحارس المرمى أرضية من نقطة الجزاء داخل منطقة (١٨ ياردة) فى مسار وسط المرمى ويميناً ويساراً ليؤدى الحارس مهارة مسك الكرة الأرضية بثنى الجذع أماماً أسفل وتلاصق الرجلين وثنى الركبتين قليلاً واتخاذ وضع كفى اليدين والأصابع السليم عند مسك الكرة.

❑ شكل (٧٨):

من وقفة الاستعداد بوسط المرمى وأمام خط المرمى (١ - ٢) متر.. تصويب الكرة أرضية مستقيمة من خط (١٨) ياردة.. ليلتقطها الحارس ممسكاً بها.. بأداء مهارة مسك الكرة الأرضية بثنى الركبة كاملاً والارتكاز على الركبة الأخرى.

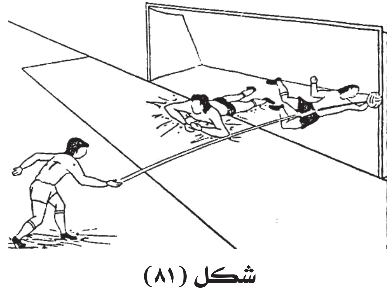
❑ شكل (٧٩):

تمرير الكرة على الحارس بالمرمى باليدين معاً من نقطة الجزاء ذات مسار لأعلى وساقطة ليتحرك لها الحارس ويثب لمسك الكرة من أعلى باليدين والساعدين وضمها على الصدر فور الهبوط على الأرض.

❑ شكل (٨٠):

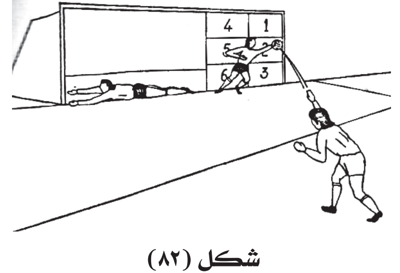
نفس التدريب السابق ولكن من وقفة الاستعداد

للحارس واتخاذ موقعه بوسط المرمى وتمرير الكرة له من الجانب باليد متوسطة الارتفاع وقريبة من القائم ليرتمى الحارس عليها للإمساك بها أو إبعادها بقبضة اليد لتغيير مسارها خارج المرمى.


شكل (٨١)

❐ شكل (٨١):

نفس التدريب السابق ولكن من وضع الانبطاح ثنى الكوعين وتلاصق اليدين أمام الصدر والرأس لأعلى.

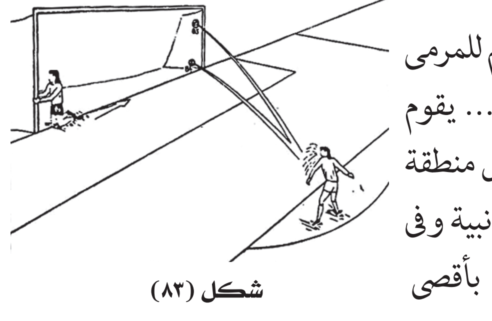


شكل (٨٢)

❐ شكل (٨٢):

تقسيم المرمى إلى ستة مربعات بين القائم والعارضة وخط المرمى بمساحة ثلث المرمى كما هو بالشكل.. يقوم المدرب بتمرير الكرة إلى أحد أرقام المربعات مع إصدار إشارته ليقف الحارس متحركاً بخطوات جانبية سريعة لإبعاد الكرة خارج مسارها للمربع المقصود.. وهكذا يكرر التدريب بهدف سرعة رد الفعل والأداء الحركى.

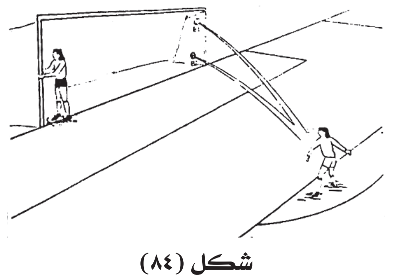
❐ شكل (٨٣):


شكل (٨٣)

تحدد علامتين بالشبكة الجانبية خلف القائم للمرمى والحارس ممسكاً بالقائم الآخر من وضع الجثو... يقوم المدرب بتمرير وتصويب الكرة من داخل قوس منطقة (١٨ ياردة) على العلامات المحددة بالشبكة الجانبية وفى نفس اللحظة يستدير الحارس واقفاً ليتحرك بأقصى سرعة لتغيير مسار الكرة بعيداً عن المرمى.

❐ شكل (٨٤):

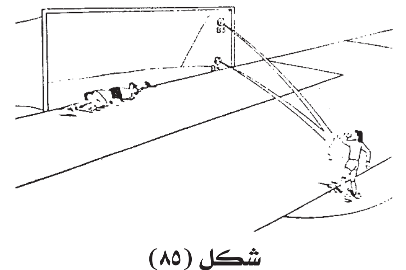
نفس التدريب السابق ولكن... من وضع الوقوف مواجهاً القائم الخلفى بالظهر وممسكاً بيده القائم أمامه.



شكل (٨٤)

❐ شكل (٨٥):

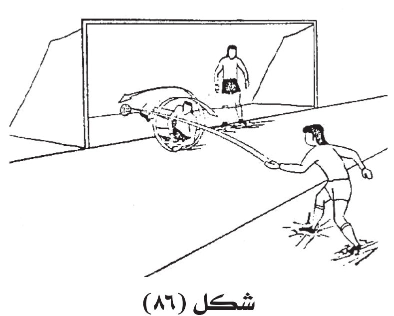
نفس التدريب السابق ولكن... من وضع الرقود على الجانب ثنى الركبتين والارتكاز على اليدين أسفل الصدر.



شكل (٨٥)

❐ شكل (٨٦):

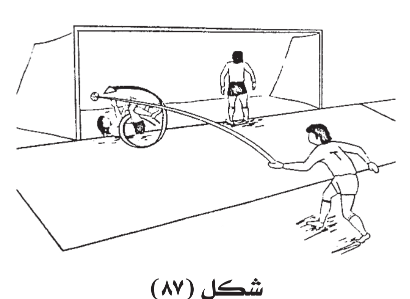
يتمركز الحارس مستعداً بالثلث الأيمن من المرمى وعلى خط المرمى... ويقوم المدرب بتمرير الكرة باليدين أمام منطقة المرمى بالثلث العكسى يثنى الحارس جذعه وركبته و يرتكز على يديه ثم يؤدى الدحرجة الجانبية ومنها الارتقاء بالقدمين ومد الجسم والذراعين لمسك الكرة باليدين.



شكل (٨٦)

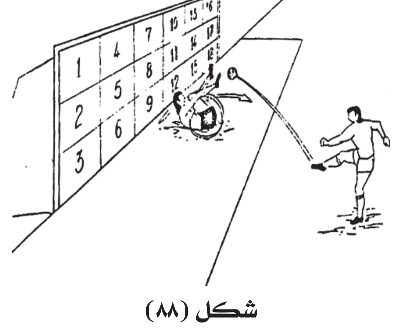
❐ شكل (٨٧):

نفس التدريب السابق... ولكن يختلف توقيت تمرير الكرة إلى المرمى وذلك فى مرحلة أداء الحارس للدحرجة الجانبية حيث يمر مسار الكرة فوق الحارس مباشرة وعليه التركيز فى الإمساك بالكرة أو إبعادها قبل تعديها خط المرمى.



شكل (٨٧)

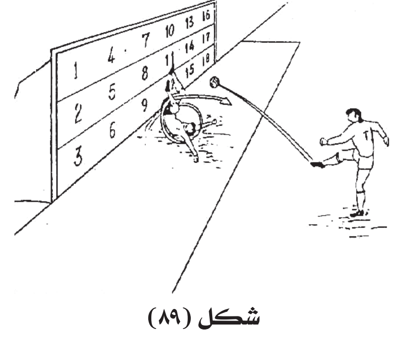
❑ **شكل (٨٨):**



شكل (٨٨)

التدريب على المرمى المقسم والمرقم من (١ - ١٨) مربع بالأحبال أو الستارة المرقمة والمثبتة على قائمى وعارضة المرمى... حيث يصوب المدرب باليد والقدم الكرات موجهة إلى أحد المربعات فى مستوى منخفض بالزوايا السفلية للمرمى وعلى الحارس التصدى لها من وضع الرقود نصفاً بتكور الجسم ثم دفع الرجلين أماماً بعد تثبيتها وتحويل الجذع جانباً وامتداد الذراعين ومسك الكرة باليدين أو إبعادها عن المرمى بالقدمين.

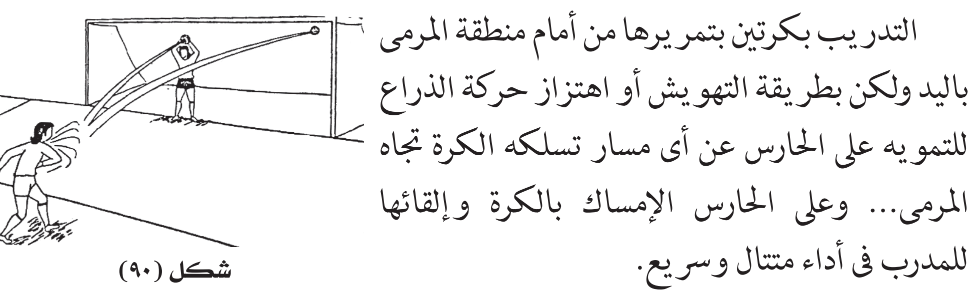
❑ **شكل (٨٩):**

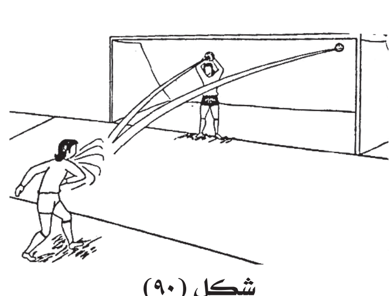


شكل (٨٩)

من وضع الرقود على الظهر ورفع الرجلين أعلى الصدر مع ثنى الركبتين وامتداد الذراعين خلف الرأس وللجانب قليلاً... يصوب المدرب الكرة باليد والقدم إلى مربعات الزاوية السفلى للمرمى ليتصدى لها الحارس يلف الجذع تجاه مسار الكرة وتشتيتها خارج المرمى بالقدمين.

❑ **شكل (٩٠):**

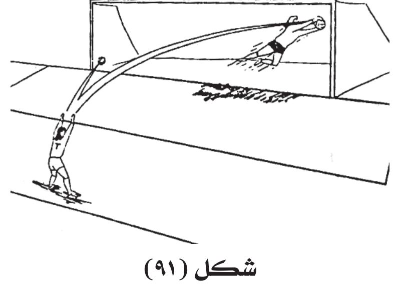




شكل (٩٠)

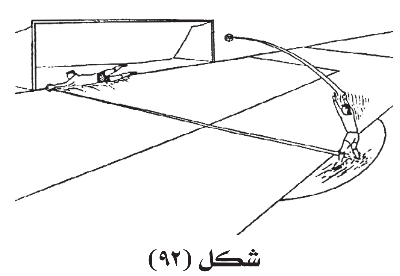
التدريب بكرتين بتمريرها من أمام منطقة المرمى باليد ولكن بطريقة التهويش أو اهتزاز حركة الذراع للتمويه على الحارس عن أى مسار تسلكه الكرة تجاه المرمى... وعلى الحارس الإمساك بالكرة وإلقائها للمدرب فى أداء متتال وسريع.

☐ شكل (٩١):


شكل (٩١)

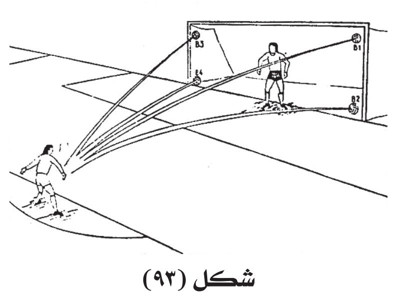
نفس التدريب السابق ولكن بتمرير كرتين متتاليتين أحداهما فى الزاوية العليا لقائم والأخرى للزاوية السفلى للقائم المقابل وعلى الحارس سرعة التصدى للكرات المسددة وذلك بسرعة تحويل جسمه عقب الارتماء لزاوية وتغيير اتجاهه للزاوية الأخرى بخطوات سريعة جانبية (سرعة الارتداد الجانبى) وكذا سرعة الأداء الحركى من الارتماء والوقوف والتحرك ثم الارتماء ثانية بالجهة العكسية ولأسفل.

☐ شكل (٩٢):


شكل (٩٢)

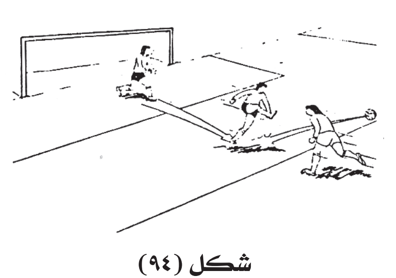
التمرير على الحارس باليد فى زاوية والتصويب بالقدم فى الزاوية العكسية ولكن من داخل قوس (١٨ ياردة) وعلى الحارس سرعة الأداء الحركى ورد الفعل للتصدى للكرات المسددة إليه بحركة الجسم للجانبين والارتماء السريع.

☐ شكل (٩٣):


شكل (٩٣)

نفس التدريب السابق ولكن بتمرير (٤) كرات للزاويا الأربع العليا والسفلى للمرمى وفى أداء متتالى وعلى الحارس التصدى للكرات الأربع من وقفة الاستعداد بوسط خط المرمى وللأمام قليلاً.

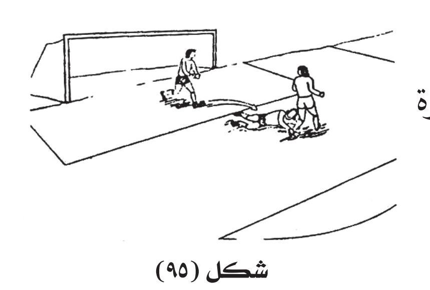
☐ شكل (٩٤):


شكل (٩٤)

تدريب الحارس على الخروج من مرماه بالعدو السريع وتشتيت الكرة من أمام مهاجم يلحق بالكرة منفرداً به وذلك بتصويبها خارج منطقة الجزاء وبعيداً عن جسم المهاجم.

❐ شكل (٩٥):

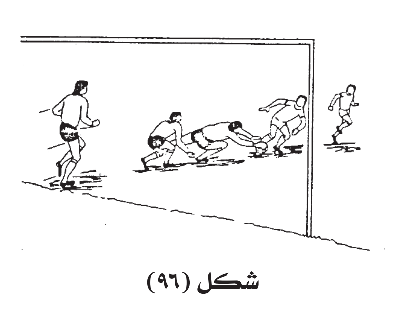
نفس التدريب السابق ولكن التصدى للكرة بالارتماء عليها ومسكها قبل وصول المهاجم لها.



شكل (٩٥)

❐ شكل (٩٦):

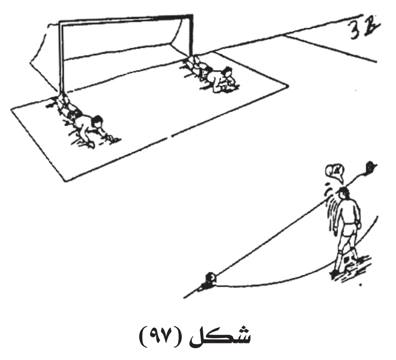
تدريب الحارس على الخروج من مرماه لمواجهة المهاجم المنفرد به مستحوذاً على الكرة وذلك لحظة تقدمه بدفع الكرة للأمام فى خطوات الاقتراب بالجرى بالكرة نحو مرماه والارتماء مستعرضاً الجسم أمامه ومسك الكرة باليدين ودون خوف وبأقصى سرعة واتخاذ القرار السريع والسليم للانقضاض.



شكل (٩٦)

❐ شكل (٩٧):

من وضع الانبطاح والذراعين أماماً يتخذ الحارس موقعه أمام القائم (حارسان للمرمى) ومن زوايا قوس منطقة (١٨ ياردة) نثبت الكرات تمهيداً لتصويبها على المرمى يعطى المدرب الإشارة والنداء لأحد الحراس للتصدى للكرة التى يتم تسديدها على المرمى وعليه التركيز والانتباه لتلبية النداء وسرعة رد الفعل والحركة تجاه مسار الكرة للإمساك بها أو تحويل مسارها بعيداً عن المرمى.



شكل (٩٧)

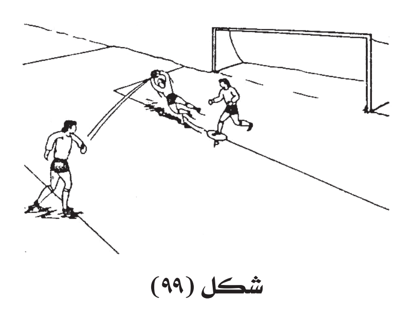
❐ شكل (٩٨):

نفس التدريب السابق ولكن عند الإشارة يسرع كل من الحارسين بالعدو السريع لتصويب الكرة أماماً داخل الملعب فى أداء تنافسى.

شكل (٩٨)

❑ شكل (٩٩):

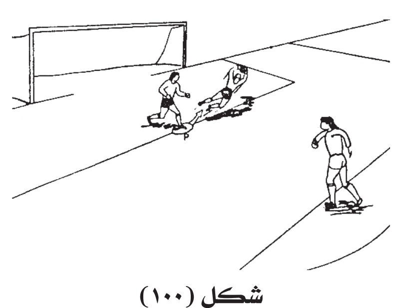
تدريب الحارس على الخروج من مرماه لتضييق زوايا التصويب وذلك لملاقاة مسار الكرة على خط منطقة المرمى.. وذلك بتصويبها جانباً وفى ارتفاع متوسط من حدود منطقة الجزاء من جانب المدرب ويركز الحارس على الارتقاء بالقدم ثم أخذ وضع الطيران والارتماء جانباً فى اتجاه مسار الكرة عند خط منطقة (٦) ياردة.



شكل (٩٩)

❑ شكل (١٠٠):

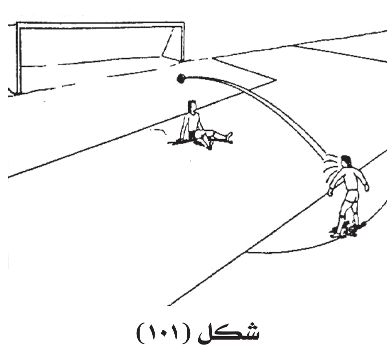
نفس التدريب السابق ولكن بالتصدى للكرة بالزاوية العكسية.



شكل (١٠٠)

❑ شكل (١٠١):

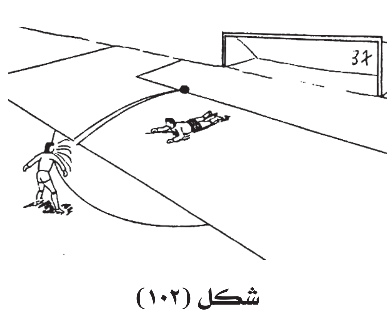
من وضع الجلوس طولاً فتحاً أمام خط منطقة المرمى بمسافة (١ - ٢) متر يصوب المـدرب الكرة (تشب) بوجه القدم الأمامى الداخلى ذات قوس مرتفع فوق الحارس.. ليحاول الدفع الجسم لأعلى ومد أحد الذراعين الأقرب لمسار الكرة لردها وصدها أماماً بعيداً عن المرمى.. وذلك عقب إشارة المدرب أو ندائه بتحرك سريع لمواجهة الكرة لحظة تسديدها من على قوس منطقة (١٨) ياردة.



شكل (١٠١)

❑ شكل (١٠٢):

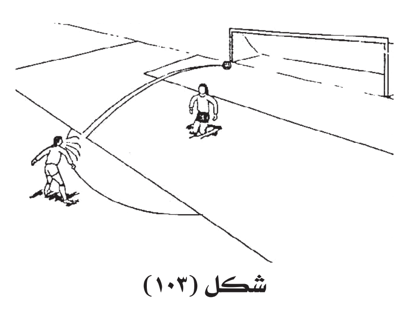
نفس التدريب السابق... ولكن تصدى الحارس للكرة يكون من وضع الانبطاح مع امتداد الذراعين.



شكل (١٠٢)

❑ شكل (١٠٣):

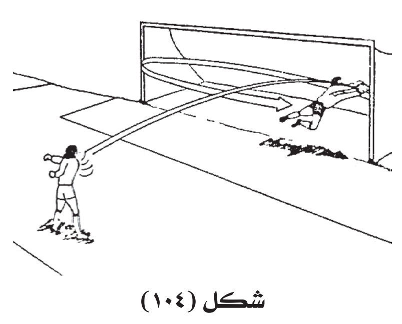
نفس التدريب السابق ولكن من وضع الجثو (الوقوف على الساقين) ولكن عملية التصويب تكون من خارج قوس (١٨) ياردة ولأحد زوايا المرمى السفلى.



شكل (١٠٣)

❑ شكل (١٠٤):

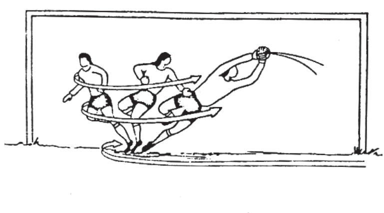
يتحرك الحارس بين القائمين بالجرى الجانبى على خط المرمى ليمرر المدرب الكرة من نقطة الجزاء فى ارتفاع متوسط بجوار القائم وداخل المرمى ليأخذ الحارس وضع الطيران والارتماء ومد الجسم والذراعين و إمساك الكرة باليدين ثم الهبوط.



شكل (١٠٤)

❑ شكل (١٠٥):

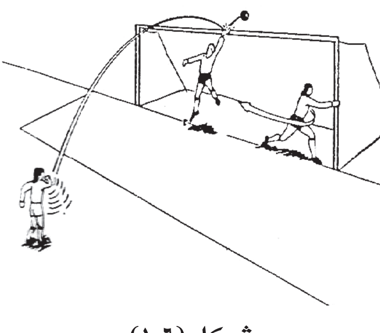
يجرى الحارس من القائم بجوار خط المرمى وفى الثلث الأخير من المرمى يلف الحارس جسمه مواجهاً الكرة ثم يرتقى بالقدمين آخذاً وضع الطيران جانباً ولأعلى ومد الذراعين لالتقاط الكرة والإمساك بها باليدين ثم الهبوط مع ضمها على الصدر.



شكل (١٠٥)

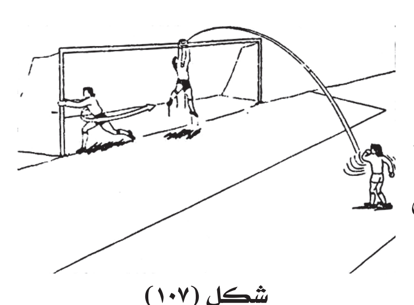
❑ شكل (١٠٦):

من وضع الاستعداد بوسط المرمى يواجه الحارس القائم ويجرى ممسكاً القائم بأحد اليدين و يلف جسمه عائدًا لمكانه ومواجهاً الكرة الممررة من المدرب باليد لأعلى فى مستوى العارضة و يرتقى بإحدى القدمين ثانياً



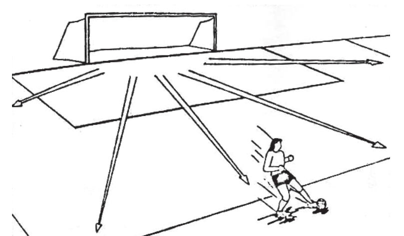
شكل (١٠٦)

ركبتيه لأعلى ويثب لأعلى مع مد الذراع فى اتجاه مسار الكرة لتحويلها بكف اليد من فوق العارضة وخارج المرمى.


شكل (١٠٧)

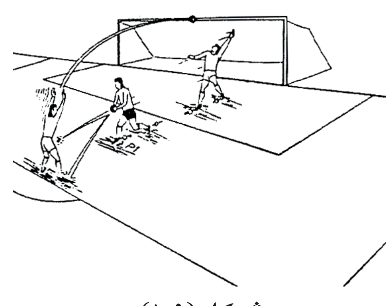
❑ شكل (١٠٧):

نفس التدريب السابق ولكن على القائم الآخر.. والوثب لأعلى ومد الذراعين ومسك الكرة باليدين معاً.


شكل (١٠٨)

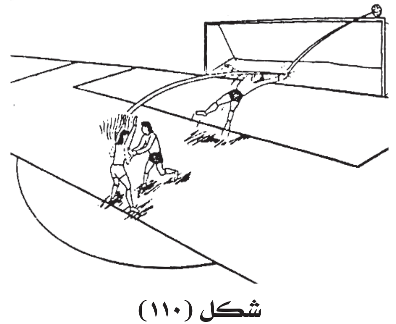
❑ شكل (١٠٨):

التدريب على خروج الحارس من مرماه لتضييق الزوايا من خمس مسارات وكذا أداء التقهقر مع الاتزان والتحكم فى الجسم بخطوات خلفية سريعة.


شكل (١٠٩)

❑ شكل (١٠٩):

يقف الحارس عند نقطة الجزاء داخل منطقة (١٨) ياردة بينما المدرب على خط منطقة الجزاء يمرر المدرب الكرة بالقدم فى مستوى الصدر ليردها الحارس إليه ويتقهقر مسرعاً لمسك أو تحويل الكرة الممررة مباشرة من المدرب لأعلى فى مستوى العارضة باليد ويكون ذلك فى أداء متتال وسريع.

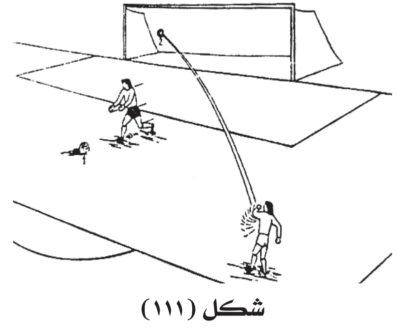

شكل (١١٠)

شكل (١١٠):

يقف الحارس مستنداً باليدين على صدر المدرب بالقرب من خط (١٨) ياردة يمرر المدرب الكرة باليد متوسطة الارتفاع فى اتجاه المرمى مع الإشارة أو النداء ليلف الحارس جسمه فى أقل زمن ممكن (سرعة رد

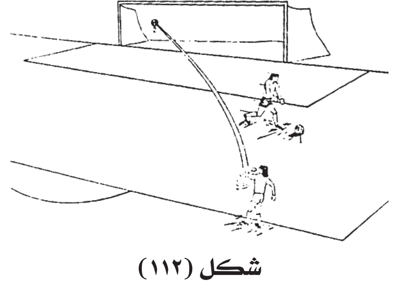
الفعل) و يتقهقر لعدة خطوات ثم يميل بجذعه و يمد ذراعه لأقصى مدى محولاً مسار الكرة أعلى القائم والعارضة خارج المرمى.

❐ شكل (١١١):


شكل (١١١)

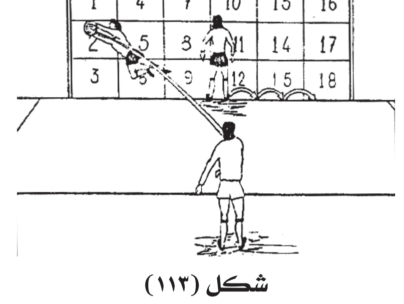
يتحرك الحارس من مرماه فى اتجاه نقطة الجزاء للمس كرة ثابتة عليها... والمدرب يتمركز بزاوية منطقة الجزاء وعند إشارة المدرب والتى يتبعها تمرير الكرة باليد قطرياً فى مسار إلى الزاوية السفلية بجانب القائم البعيد... يرتد الحارس جانباً لمواجهة مسار الكرة والطيران بالوثب لتحويلها خارج المرمى و يتم التركيز على سرعة الأداء الحركى للحارس وكذا سرعة رد فعله تجاه المواقف المتغيرة فى اللعب.

❐ شكل (١١٢):


شكل (١١٢)

نفس التدريب السابق ولكن مع تغيير موقع الحارس حيث يتجه مسرعاً نحو كرة أمام زاوية منطقة الست ياردات للمسها ثم يستدير بسرعة للتصدى للكرة الممررة من المدرب للزاوية البعيدة على القائم البعيد.

❐ شكل (١١٣):

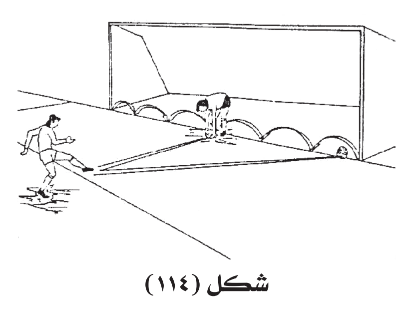


شكل (١١٣)

التدريب على المرمى المقسم إلى مربعات من (١ - ١٨) حيث يواجه الحارس المرمى وخلفه المدرب ممسكاً بالكرة.

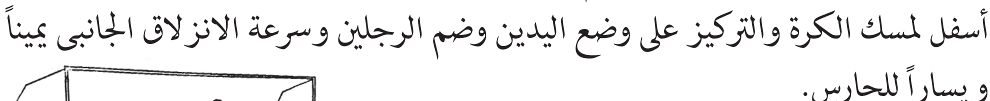
يتحرك الحارس بخطوات جانبية ارتدادية لجهة اليمين ثم يرتد مسرعاً مع الارتقاء والطيران جانباً فى

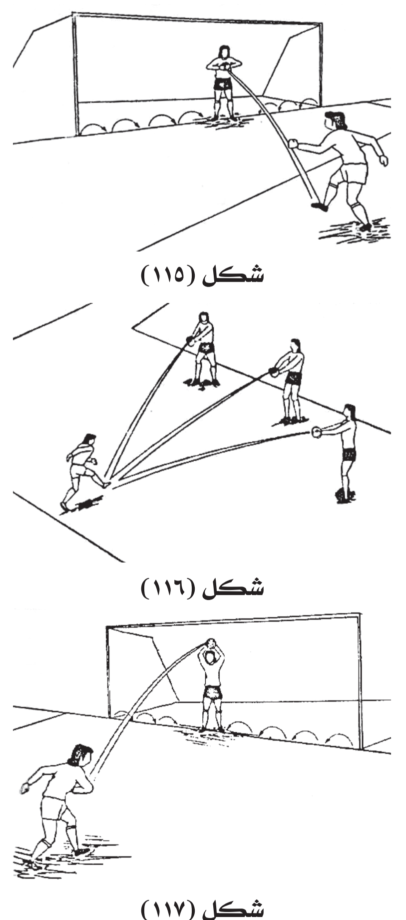
الاتجاه العكسى والارتماء على الكرة الممرة من المدرب فى الزاوية العكسية على المربع (٢).. ويهدف التدريب إلى تحسين سرعة رد الفعل للأداء المهارى للحارس.


شكل (١١٤)

❑ **شكل (١١٤):**

يقف الحارس فى وسط المرمى أمام خط المرمى مستعداً لمسك الكرات الممررة أرضية من المدرب من أمام منطقة (٦) ياردات وذلك بالتحرك الجانبى والارتداد بالوثب على خط المرمى ثم ثنى الجذع أماماً


أسفل لمسك الكرة والتركيز على وضع اليدين وضم الرجلين وسرعة الانزلاق الجانبى يميناً ويساراً للحارس.


شكل (١١٥)

شكل (١١٦)

شكل (١١٧)

❑ **شكل (١١٥):**

نفس التدريب السابق.. ولكن بتمرير الكرة باليد والقدم متوسطة الارتفاع فى مستوى الصدر ولكن من التحرك الارتداد الجانبى بالوثب للجانبين أمام خط المرمى وحتى القائمين.

❑ **شكل (١١٦):**

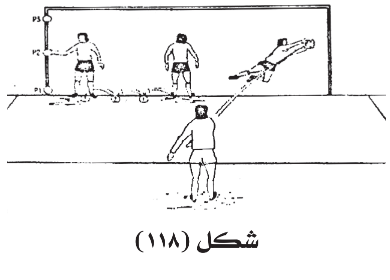
التدريب على مسك الكرات المصوبة من مسافات قريبة لحظة خروج الحارس من مرماه خارج منطقة (٦) ياردة من الوسط والجانبين وذلك بالتسديد بالقدم من أمام خط منطقة الجزاء.

❑ **شكل (١١٧):**

يقف الحارس مستعداً بمنتصف المرمى وعلى خط المرمى.. ويتحرك بخطوات جانبية بين القائمين..

ويمرر المدرب الكرة له من ارتفاعات ومسارات مختلفة باليد (كرباجية) خاطفة.. ليمسك بها الحارس ويردها للمدرب لتكرار الأداء.

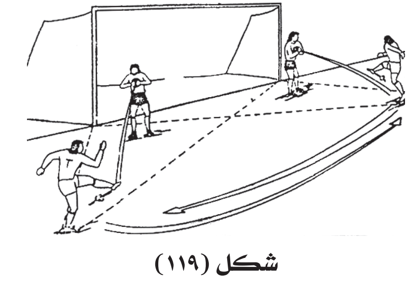
❑ **شكل (١١٨):**



شكل (١١٨)

تحدد ثلاث نقاط على القائم من أعلى وأسفل والوسط وثلاث أخرى على خط المرمى يواجه الحارس المرمى وظهره للمدرب ثم يؤدى حركة الانـزلاق الجانبى بخطـوات جانبيـة على العلامات الأرضية ثم لمس أحد علامات القائم ويرتد سريعاً مع لف الجسم ومواجهة مسار الكرة التى يمررها له المدرب بالقرب من القائم البعيد متوسطة الارتفاع ليرتقى بقدميه للطيران والارتماء لمسك الكرة.

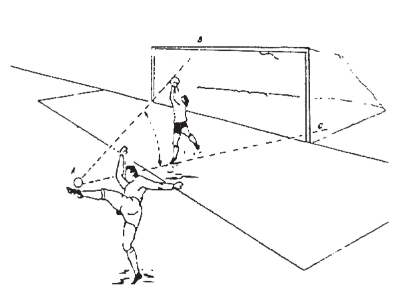
❑ **شكل (١١٩):**



شكل (١١٩)

تدريب الحارس على التحرك لغلق زوايا المرمى.. حيث يتحرك المدرب للجانبين مواجهاً زوايا المرمى والتسديد باليد والقدم وفى نفس اللحظة يتحرك الحارس أمام خط المرمى لغلق زوايا التسديد ومسك الكرة من الجانبين.

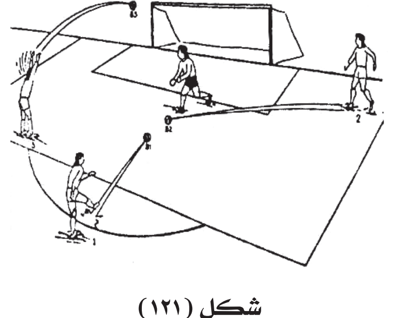
❑ **شكل (١٢٠):**



شكل (١٢٠)

يواجه المـدرب المرمى بالظهر ممسكاً بالكرة لتسديدها باليد والقدم أعلى الحارس أو فى أحد الزوايا السفلية للمرمى وذلك من نقطة فى حدود مكان ركلة الجزاء وعلى الحارس التقدم لتضييق زوايا المرمى من منتصفه والتصدى للكرة وفق مسارها نحو المرمى.

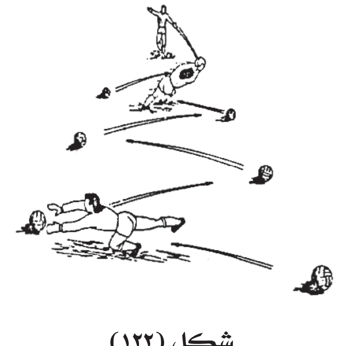
❐ **شكل (١٢١):**



شكل (١٢١)

يتمركز الحارس فى مرماه مستعداً لتلقى ثلاث كرات.. الأولى من حدود منتصف قوس منطقة الجزاء والثانية من زاوية منطقة (٦) ياردات باليد أمام القائم والثالثة عرضية مائلة للداخل من خط المرمى وخط الجانب لمنطقة الجزاء للقائم العكسى وعلى الحارس الخروج من مرماه مسرعاً لتشتيت الكرة العرضية ثم التأهب لصد الكرات الموصوبة على مرماه بالقدم من الأمام وباليد من الجانب فى أداء متتال وسريع.

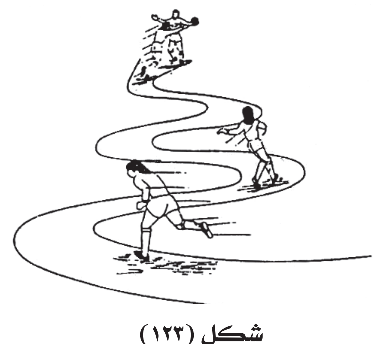
❐ **شكل (١٢٢):**



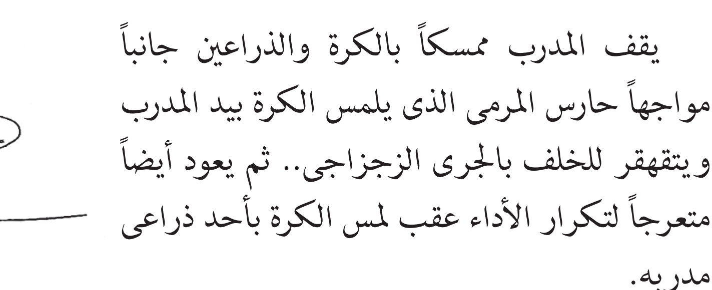
شكل (١٢٢)

تثبت عدد (٦) كرات بمسافات بينية متعددة ومتدرجة لتصل فى الخامسة والسادسة لمسافة اتساع المرمى.. وتبعد الكرات بمسافات عمودية (٢ - ٣) متر حيث يقف الحارس مستعداً بين الكرتين وعند إشارة المدرب يبدأ الحارس فى الارتمـاء للجانبين للإمساك بالكرات فى أداء متتال إلى أن يصل إلى آخر كرتين حيث يمرر له المدرب الكرة الأخيرة متوسطة الارتفاع ليطير عليها ممسكاً بها.

❐ **شكل (١٢٣):**

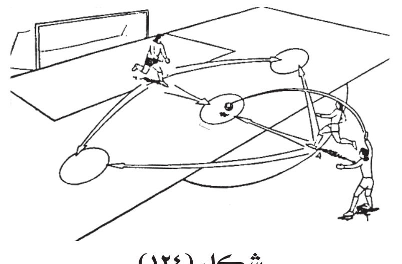


شكل (١٢٣)



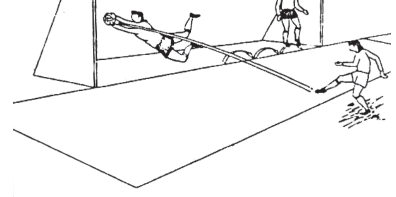
يقف المدرب ممسكاً بالكرة والذراعين جانباً مواجهاً حارس المرمى الذى يلمس الكرة بيد المدرب ويتقهقر للخلف بالجرى الزجزاجى.. ثم يعود أيضاً متعرجاً لتكرار الأداء عقب لمس الكرة بأحد ذراعى مدربه.

□ شكل (١٢٤):


شكل (١٢٤)

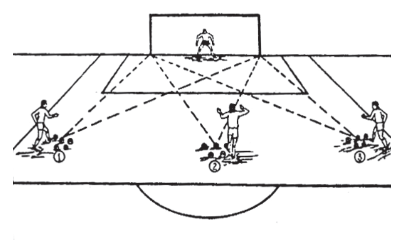
يأخذ الحارس وضع الاستعداد فى وسط المرمى.. ويحدد المدرب ثلاث دوائر داخل منطقة الجزاء على الجانبين والوسط ويمسك المدرب بالكرة وبجانبه لاعب آخر.. وعند النداء أو الإشارة يتحرك اللاعب ويتقدم الحارس إلى الدائرة التى يمرر إليها المدرب الكرة للحاق بها قبل الآخر.. وعلى الحارس إما التشتيت أو الإمساك بالكرة قبل المهاجم.

□ شكل (١٢٥):


شكل (١٢٥)

يقف الحارس مستعداً بجانب القائم.. والمدرب أمام منطقة (٦) ياردة مستحوذاً على الكرة يبدأ الحارس فى الوثب بكلتا القدمين جانباً (الأداء البيلومترى) وذلك لمنتصف خط المرمى حيث يسدد المدرب الكرة للزاوية العليا للقائم البعيد فيرتقى الحارس ويطير للارتماء والإمساك بالكرة باليدين.

□ شكل (١٢٦):

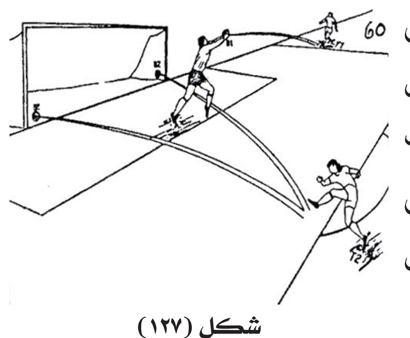

شكل (١٢٦)

تدريب الحارس على تضييق وغلق زوايا المرمى.

تثبيت عدة كرات من الوسط والجانبين لتتشكل ثلاث زوايا يتحرك لكل منها الحارس تباعاً لأداء مهارة التضييق والغلق وذلك عند إشارة المدرب التسديد على المرمى وفقاً لتحديد مكان التصويب.. حيث يمسك الحارس بالكرة أو يتصدى لها بالإبعاد أو تحويل مسارها.. ويتم التركيز على سرعة الأداء والتحرك.

□ شكل (١٢٧):

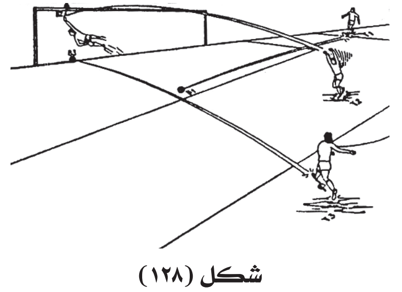
تدريب الحارس على الخروج للكرات العرضية والتصويب من حدود منطقة الجزاء.



شكل (١٢٧)

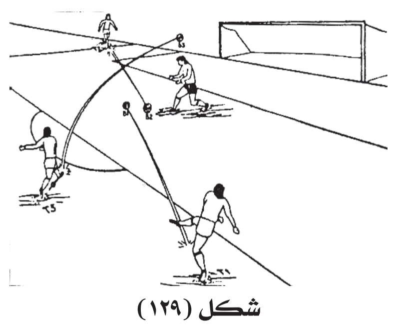
حيث تمرر الكرة عرضية من خلف الخط الجانبى لمنطقة الجزاء وبالقرب من خط المرمى ليتقدم الحارس من مرماه لالتقاط الكرة والإمساك بها.. ثم يتأهب مباشرة للتصدى للكرة المسددة على زوايا المرمى السفلية والارتماء عليها لمسكها أو تحويلها بعيداً عن المرمى.

❐ **شكل (١٢٨):**


شكل (١٢٨)

يأخذ الحارس وضع الاستعداد داخل مرماه متأهباً لثلاث حالات من التمرير والتسديد على المرمى الأولى تمرير الكرة العرضية الأرضية داخل منطقة (٦) ياردة.. والثانية باليدين من خارج منطقة المرمى للزاوية العليا للقائم البعيد والثالثة أرضية زاحفة للزاوية السفلية للقائم البعيد أيضاً.. ويتصدى الحارس لتلك الكرات فى أداء متتال وفقاً للإشارة.. مع سرعة رد فعله حيال كل منها بالخروج من مرماه فى التوقيت السليم وأداء مهارات الدفاع عن مرماه للكرات المصوبة عليه.

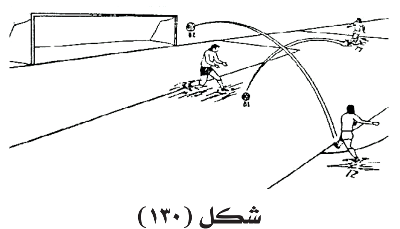
❐ **شكل (١٢٩):**


شكل (١٢٩)

يتأهب الحارس مستعداً من داخل مرماه للتصدى للكرات الممررة أرضية من الجانب ذات المسار الخلفى القصير والمائل من خارج منطقة الجزاء وعلى حدودها من الأمام والجانبين وأيضاً للتصويب بوجه القدم الداخلى أو الخارجى للكرات ذات المسار الملتوى من خارج قوس منطقة الجزاء متجهة إلى زاوية المرمى للقائم.. حيث يركز الحارس على توقيت وسرعة اتخاذ قرار الخروج من مرماه للتصدى

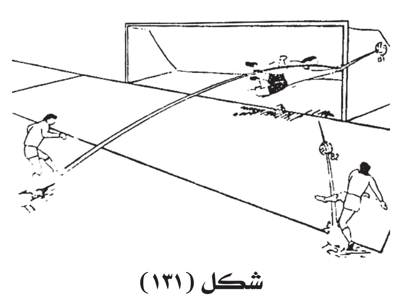
للكرات العرضية.. وأيضاً الارتماء لتحويل مسار الكرة خارج القائم بعيداً عن المرمى للكرة ذات المسار الملتوى.

❐ شكل (١٣٠):


شكل (١٣٠)

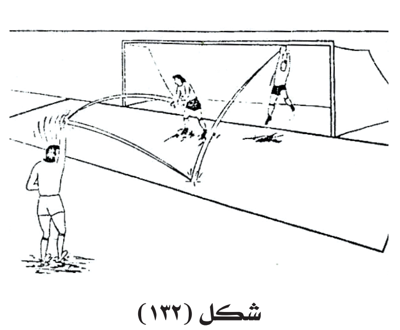
فى توقيت متلاحق ومتتال يتأهب الحارس و يستعد للتصدى لكرتين أحداهما جانبية ممررة ذات قوس ساقط أمام منطقة (٦) ياردة وأخرى من تسديدة خارج قوس منطقة الجـزاء لأعلى ساقطة من فوق الحارس لحظة تقدمه للإمساك بالكرة الممرة من الجانب.. وعلى الحارس سرعة اتخاذ القرار بالخروج والأداء الحركى لمهارة تحو يل الكرة خارج حدود المرمى.

❐ شكل (١٣١):


شكل (١٣١)

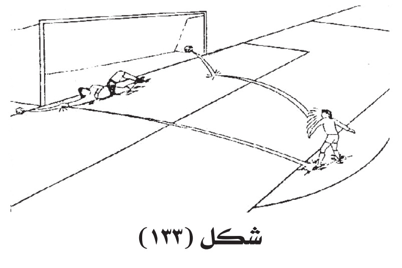
التدريب على التصدى لركلة الجزاء وما يعقبها مباشرة من تسديده قد تكون من كرة مرتدة من القائم أو محولة ومبعدة من الحارس أماماً.. فيرتقى طائراً للارتماء وتحويل ركلة الجزاء خارج القائم ثم عقب الهبوط للإمساك بالكرة الأخرى الأرضية.

❐ شكل (١٣٢):


شكل (١٣٢)

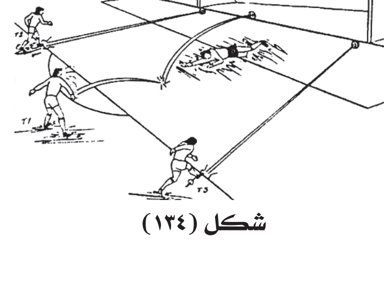
تدريب الحارس على الكرات المرتدة من الأرض فى اتجاه المرمى من داخل منطقة (٦) ياردة حيث يمرر المدرب الكرة للحارس فيمسك بها و يردها إليه وعلى الفور يدفعها المدرب قوية على الأرض جانباً لتردد فى أعلى المرمى ليتحرك لها الحارس بأقصى سرعة و يثب لأعلى للإمساك بالكرة باليدين.

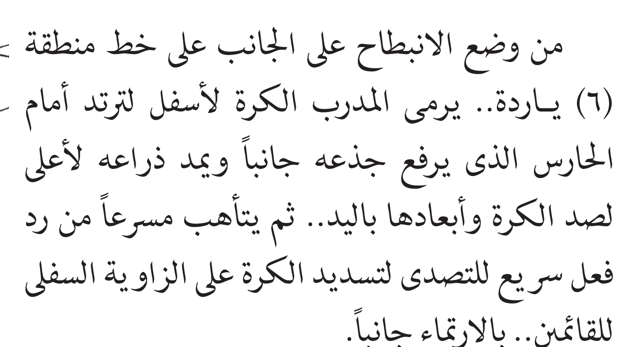
□ شكل (١٣٣):


شكل (١٣٣)

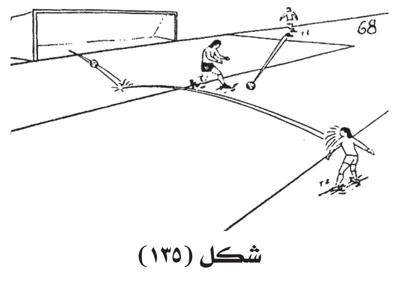
تدريب الحارس على الكرات المرتدة أمام خط المرمى.. حيث يسدد المدرب الكرة من داخل قوس منطقة الجزاء بقدمه فى الزاوية السفلى أرضية ليرتمى الحــارس ويبعدهـا محولاً مسارهـا خـارج القائم ثم يسقط له الكرة الأخرى بيده أمام خط المرمى بالزاوية السفلى للقائم الآخر فينهض مسرعاً للارتماء ومسك الكرة قبل أو لحظة ارتدادها من الأرض بيد من فوقها والأخرى من خلفها.. أو إبعادها بيد واحدة خارج المرمى.

□ شكل (١٣٤):


شكل (١٣٤)


من وضع الانبطاح على الجانب على خط منطقة (٦) يـاردة.. يرمى المدرب الكرة لأسفل لترتد أمام الحارس الذى يرفع جذعه جانباً ويمد ذراعه لأعلى لصد الكرة وأبعادها باليد.. ثم يتأهب مسرعاً من رد فعل سريع للتصدى لتسديد الكرة على الزاوية السفلى للقائمين.. بالارتماء جانباً.

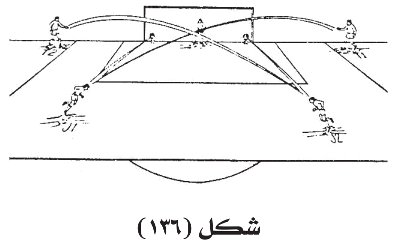
□ شكل (١٣٥):



شكل (١٣٥)

تصدى الحارس لكرتين أحداهما مررة من جانب منطقة (٦) ياردة عرضية وخلفية داخل الملعب قصيرة أمام خط منطقة المرمى ليخرج لها الحارس من مرماه لتشتيتها أو الإمساك بها .. ويـلى ذلك مباشرة رمى الكرة باليد من جانب المدرب من خارج منطقة الجزاء داخل من منطقة المرمى ساقطة لترتد داخل المرمى وعلى الحارس التقهقر خلفاً فجانباً للارتماء على الكرة قبل أو لحظة ارتدادها للإمساك بها أو إبعادها باليد جانباً أو خارج المرمى.

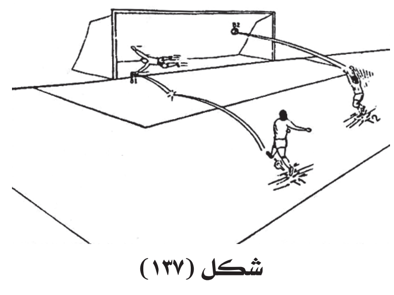
❑ شكل (١٣٦):



شكل (١٣٦)

يتمركز الحارس فى وضع الاستعداد أمام خط المرمى وفى منتصفه.. ويمرر لاعبان الكرة باليد عالية إلى زوايا منطقة (٦) ياردة ليتقدم لها اللاعبان لتسديدها على المرمى بالرأس بالزاويـة السفلى للقائمين فى أداء متتال.. وعلى الحارس سرعة التحرك الجانبى والارتماء ومد الذراع أو الذراعين للإمساك بالكرة أو تحويل مسارها خارج القائم.

❑ شكل (١٣٧):



شكل (١٣٧)

من داخل منطقة الجزاء يمرر لاعب الكرة باليد متوسطة الارتفاع إلى الزوايا العليا لأحد القائمين بينما يصوب اللاعب الكرة داخل منطقة (٦) ياردة لترتد داخل الزاوية السفلى للقائم الآخر وعلى الحارس الارتقاء من وسط المرمى بقدميه والطيران جانباً للارتماء مع فرد الذراع القريب من الأرض ومد اليد لإبعاد الكرة المرتدة خارج القائم ثم الوقوف السريع والتحرك جانباً للحاق بالكرة الأخرى والإمساك بها أو تحويل مسارها خارج المرمى.

❑ شكل (١٣٨):

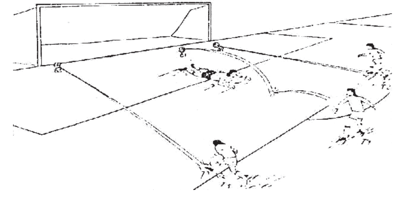
شكل (١٣٨)

من الجلوس طولاً فتحاً أمام خط منطقة (٦) يـاردة يرمى المـدرب الكرة باليد أمام الحارس من خارج قوس منطقة الجزاء لترتد من فوقه فى اتجاه المرمى.. وعلى خط (١٨) ياردة يسدد لاعبان الكرة أرضية فى الزاوية السفلية للقائمين من الجانبين وعلى الحارس

الدفع بجسمه وجذعه بالقدمين وأحد اليدين ومد الأخرى لأقصى مدى لصد الكرة وإبعادها جانباً عن المرمى ثم التحول السريع للارتماء على الكرات المسددة بزوايا المرمى للإمساك بها أو تحويل مسارها بعيداً وذلك فى أداء متتال سريع.

❑ شكل (١٣٩):

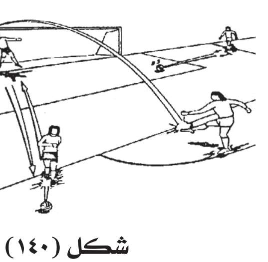
نفس التدريب السابق ولكن.. أداء الحارس من وضع الانبطاح امتداد الذراعين أماماً.



شكل (١٣٩)

❑ شكل (١٤٠):

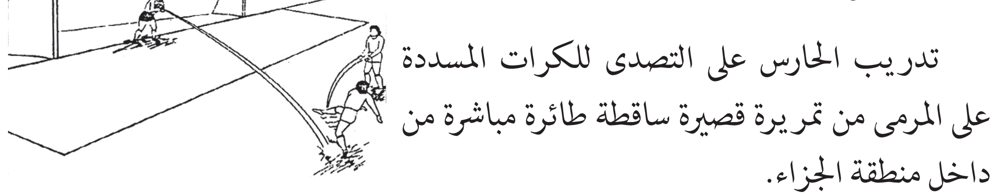
يتصدى الحارس لثلاث كرات متنوعة المسار والمستوى والاتجاه والمكان حيث يصوب المدرب الكرة من داخل قوس منطقة الجزاء ذات قوس ساقطة من أعلى (كرباجية).. ويمرر لاعب الكرة من خط الجانب لمنطقة الجزاء داخل منطقة (٦) ياردة أرضية قصيرة قريبة من القائم الأيسر.. وكرة خارج خط منطقة (١٨) ياردة من اليمين (ممررة أرضية فى اتجاه المرمى).. حيث يخرج الحارس من مرماه عدداً وبأقصى سرعة لركل الكرة خارج منطقة الجزاء ويعود مسرعاً لمرماه فيتصدى لكرة المدرب ويحولها من تحت العارضة بكف وأصابع يده من أسفل.. ثم يتحرك جانباً لمسك الكرة الأرضية الجانبية على القائم الآخر.



شكل (١٤٠)

❑ شكل (١٤١):

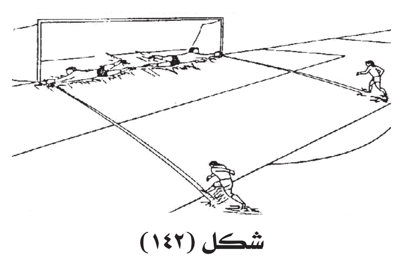
تدريب الحارس على التصدى للكرات المسددة على المرمى من تمريرة قصيرة ساقطة طائرة مباشرة من داخل منطقة الجزاء.





شكل (١٤١)

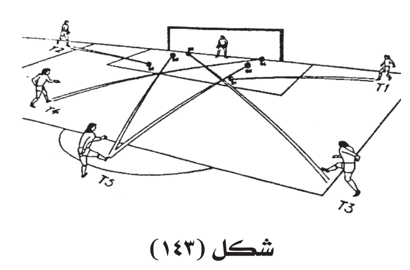
□ **شكل (١٤٢):**



شكل (١٤٢)

من خط (١٨) ياردة يسدد لاعبان الكرة أرضية بالزاوية السفلى للقائمين على التوالى.. حيث يؤدى الحارس مهارة الارتماء من وضع الرقود الجانبى أمام خط المرمى مباشرة.

□ **شكل (١٤٣):**



شكل (١٤٣)

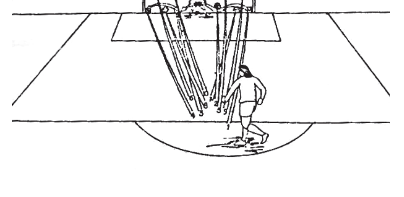
يؤدى عدد (٥) لاعبين مهارة التصويب على المرمى ومهارة التمرير العرضى حيث يؤدى اللاعب (١) التمريرة العرضية والمائلة لداخل الملعب عن زاوية منطقة الجزاء القريبة من خط المرمى يسار الحارس.. واللاعب (٢) من خارج خط منطقة الجزاء الجانبى وقريباً من خط المرمى يمرر الكرة عرضية أرضية قصيرة داخل منطقة (٦) ياردة واللاعبان (٣، ٤) يصوبان الكرة قطرياً على الزاوية السفلى للقائمين أما اللاعب (٥) من قوس منطقة الجزاء يصوب الكرة فى اتجاه زوايا المرمى ولكن بكرات مرتدة أمام خط المرمى.. وعلى الحارس التصدى لتلك الكرات فى أداء متتال سريع مستخدماً مهاراته فى الإمساك والإبعاد والتحويل والارتماء دفاعاً عن المرمى.

□ **شكل (١٤٤):**

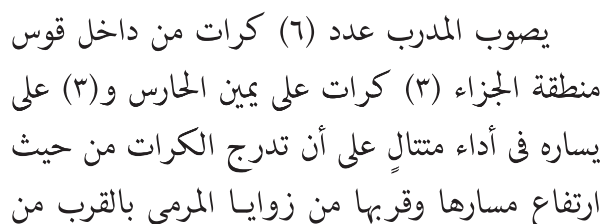
يحدد عدد (٦) علامات بلاستيكية داخل وخارج منطقة (٦) ياردة كما هو موضح بالشكل ويسدد المدرب الكرات على الحارس من أمام قوس منطقة الجزاء. وعلى الحارس التمركز بجانب علامة... وعند الإشارة بالتسديد يرتمى جانباً بعد خطوة جانبية للإمساك بالكرة.. ويؤدى ذلك على كل علامتين فى أداء متتال ثم بين القائمين وداخل المرمى.

شكل (١٤٤)

❒ شكل (١٤٥):

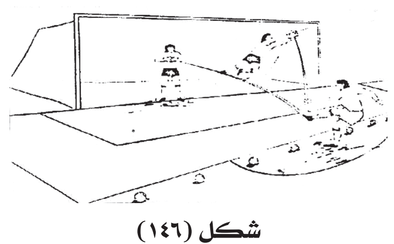


شكل (١٤٥)



يصوب المدرب عدد (٦) كرات من داخل قوس منطقة الجزاء (٣) كرات على يمين الحارس و(٣) على يساره فى أداء متتالٍ على أن تدرج الكرات من حيث ارتفاع مسارها وقربها من زوايا المرمى بالقرب من القائمين.. وعلى الحارس التركيز على التحرك الجانبى السليم أمام خط المرمى للإمساك و إبعاد الكرات.

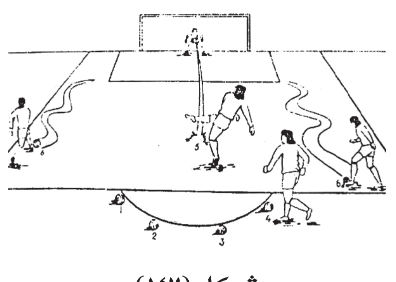
❒ شكل (١٤٦):



شكل (١٤٦)

يتم تثبيت عدد (١٠) كرات على خط منطقة الجـزاء.. ويقف الحارس على خط المرمى مستعداً للتصدى لتصويبات المـدرب فى كافـة زوايا المرمى ويقود مسارات واتجاهات ومستويات الكرة المسددة نحو المرمى وذلك فى أداء متتالٍ وعلى الحارس التصدى لتلك الكرات مستخدماً مهاراته وأداؤه الفنى.

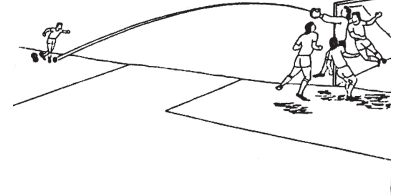
❒ شكل (١٤٧):



شكل (١٤٧)

تدريب الحارس على حالات الانفراد.. وضربة الجزاء.. والتصويب للكرات الثابتة من خارج منطقة الجزاء.. حيث يسدد المدرب الكرات الأربع المثبتة على قوس منطقة الجـزاء فى أداء متتالٍ ثم يسدد ضربة الجزاء ويعقب ذلك تحرك اللاعب الأول من جهة اليمين بالكرة منفرداً ليخرج له الحارس للتصدى لتصويبة على المرمى ويكرر اللاعب الآخر حالة الانفراد من الجهة اليسرى ويسدد على المرمى وعلى الحارس التركيز على تضييق وغلق زوايا المرمى عند خروجه وسرعة رد فعله للإمساك أو إبعاد أو تغيير مسار الكرة.

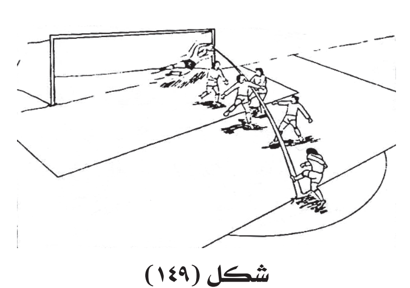
❑ شكل (١٤٨):


شكل (١٤٨)

تدريب الحارس على التصدى للكرات العرضية (على القائم القريب من الكرة) من عدة كرات مثبتة بجانب خط المرمى وفى منتصف المسافة بين مكان الضربة الركنية وخط الجانب لمنطقة الجزاء.. ترفع الكرة أمام القائم القريب ويتحرك الحارس فى اتجاه مسار الكرة ويثب لأعلى لمسك الكرة.. وذلك بمشاركة (مدافع و٢ مهاجمين) فى البداية تكون المشاركة سلبية ثم إيجابية.

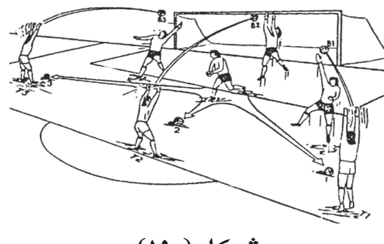
❑ شكل (١٤٩):

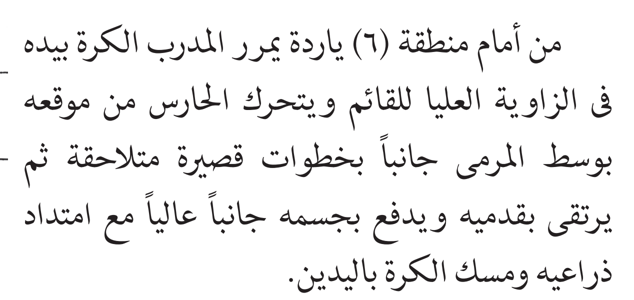
من كرة ثابتة فى منتصف خط منطقة الجزاء تسدد الكرة بالزاوية العليا للمرمى بجانب القائم وبمشاركة (٤) لاعبين على أن يتعدى مسارها جميع اللاعبين إلى المرمى. وعلى الحارس الانتباه والتركيز والمتابعة الجيدة والتقدير السليم ومن وقفه الاستعداد بدفع جسمه جانباً بارتقائه بالقدمين لأعلى وللجانب ومع امتداد الذراعين يؤدى مهارة الارتماء ومسك الكرة باليدين.


شكل (١٤٩)

❑ شكل (١٥٠):

ثبت ثلاث كرات (١، ٢، ٣) أمام ثلاث لاعبين ومع كل منهم كرة بيده وذلك داخل منطقة الجزاء على الجانبين وفى الوسط... يبدأ الحارس بالجرى فى اتجاه الكرة (١) ويثنى الجذع أماماً أسفل للمس الكرة باليد ثم يتقهقر سريعاً للعودة لمرماه حيث يمرر اللاعب الكرة من فوقه ليمسكها أو يبعدها عن مرماه.. ثم يجرى ليلمس الكرة (٢) ويكرر الأداء ثم الكرة (٣) ويكرر نفس الأداء.


شكل (١٥٠)



شكل (١٥١)

❐ شكل (١٥١):

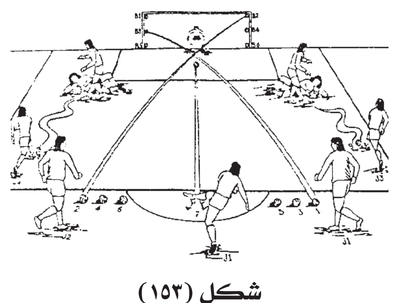
من أمام منطقة (٦) ياردة يمرر المدرب الكرة بيده فى الزاوية العليا للقائم ويتحرك الحارس من موقعه بوسط المرمى جانباً بخطوات قصيرة متلاحقة ثم يرتقى بقدميه ويدفع بجسمه جانباً عالياً مع امتداد ذراعيه ومسك الكرة باليدين.

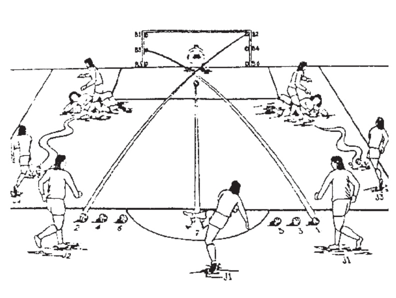
شكل (١٥٢)

❐ شكل (١٥٢):

يمرر اللاعب الكرة بيديه لأعلى من زاوية منطقة (٦) ياردة فى اتجاه زميله على نقطة ركلة الجزاء ليسددها برأسه فى الزوايا البعيدة بجانب القائمين وعلى الحارس التصدى لها بالانزلاق الجانبى ثم الارتقاء والوثب جانباً عالياً للارتماء ومسك الكرة باليدين.

❐ شكل (١٥٣):





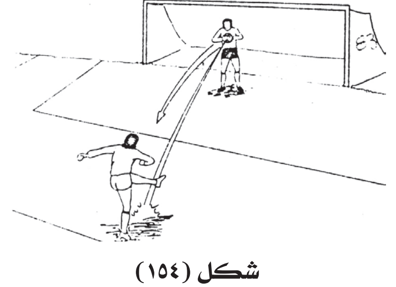
شكل (١٥٣)

تثبيت (٧) كرات على حدود خط منطقة (١٨) ياردة ثلاثة (١، ٣، ٥)، (٢، ٤، ٦) على جانبى قوس منطقة الجزاء والكرة السابعة فى منتصف الخط.. وأمام تلك الكرات يقف ثلاث لاعبين.. ويتمركز لاعبان على حدود الخط الجانبى لمنطقة الجزاء يميناً ويساراً ومع كل لاعب كرة.

ويقسم القائمين بعلامات (أعلى - وسط - أسفل) لتحديد أماكن التصويب من خارج المنطقة للكرات الثابتة.

يخرج الحارس من مرماه لتضيق وغلق الزوايا والارتماء لاستخلاص الكرة من المهاجم الذى يجرى بها لينفرد به من اليسار ثم يتقهقر سريعاً للعودة لمرماه للتصدى للتصويبات

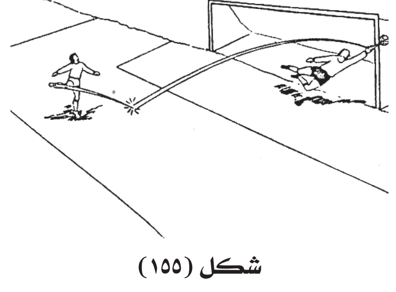
من الكرات الثابتة من اللاعب ثم لاعب الوسط ثم اللاعب الأيسر فى الزوايا المحددة بعلامات وذلك بالارتماء ومسك الكرة أو أبعادها أو تحويل مسارها خارج المرمى وعقب ذلك يخرج من مرماه لملاقاة اللاعب المنفرد به من اليمين والارتماء لاستخلاص الكرة منه قبل تصويبها ولحظة تقدمه بالكرة.


شكل (١٥٤)

❐ **شكل (١٥٤):**

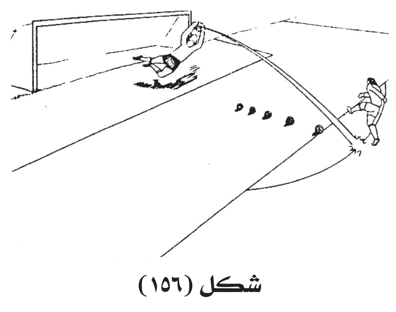
يتخذ الحارس موقعاً فى وسط المرمى وأمام خط المرمى بياردتين أو ثلاث.. ويقوم المدرب بالتصويب على المرمى باليد والقدم قوية ليردها الحارس بقبضتى اليد أماماً.

❐ **شكل (١٥٥):**


شكل (١٥٥)

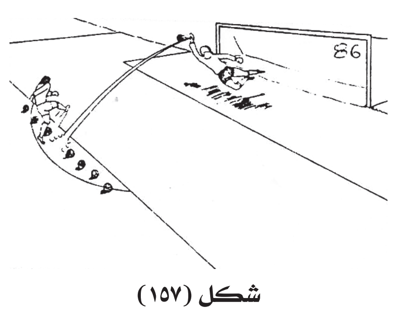
تدريب الحارس على التصدى للكرات ذات المسار المرتد من الأرض والتى تغير من اتجاهها نحو المرمى من داخل منطقة الجزاء وعلى الحارس الوثب والارتقاء بكلتا القدمان والطيران جانباً ولأعلى لتحويل الكرة بذراع واحدة خارج القائم وبعيداً عن المرمى.

❐ **شكل (١٥٦):**


شكل (١٥٦)

تثبيت عدد (٦) كرات عمودياً على خط منطقة (٦) ياردة وبمسافات متعددة ومتقاربة بحيث تكون الكرة (٥) على خط منطقة الجزاء وفى منتصفه والسابعة على قوس المنطقة.. ثم يتقدم المدرب لتسديد الكرات فى أداء متتالٍ بزوايا مختلفة بالمرمى وذات مسارات ومستويات متعددة نحو المرمى.. وعلى الحارس التصدى لتلك الكرات بالارتماء أو أبعاد الكرة أو تحويل مسارها.

❑ شكل (١٥٧):

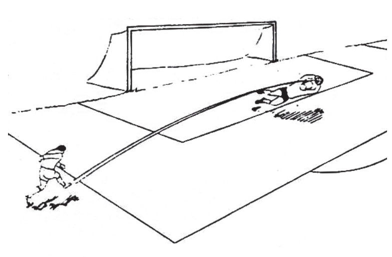


شكل (١٥٧)

تثبيت عدد (٨) كرات داخل قوس منطقة الجزاء.. و يتخذ الحارس موقعه متأهباً فى وسط المرمى.. ثم يقوم المدرب بالتصويب لكرات دون تحديد ولزوايا مختلفة وعلى الحارس التصدى لتلك الكرات مستخدماً المهارة المناسبة مع كل كرة مصوبة نحو مرماه.



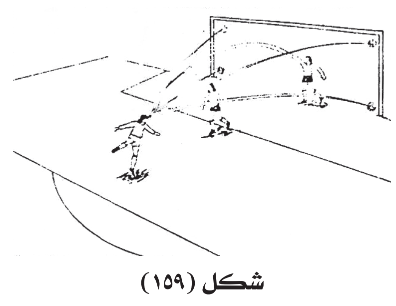
❑ شكل (١٥٨):



شكل (١٥٨)

تدريب الحارس على إمساك الكرات العرضية على حدود منطقة (٦) ياردة حيث يقوم المدرب بتمرير الكرة (أرضية - متوسطة الارتفاع - عالية) وعلى الحارس الخروج من مرماه والارتماء للإمساك بالكرة.

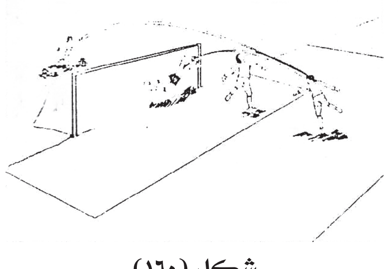
❑ شكل (١٥٩):



شكل (١٥٩)

يمرر الحارس الكرة عالية إلى اللاعب على حدود نقطة الجزاء ليصوبها بالرأس فى الزوايا العليا والسفلى لقائمى المرمى بحيث يقف أمامه لاعباً سلبياً لحجب الرؤيا عن الحارس وعلى الحارس الانتباه والتركيز والمتابعة الجيدة وسرعة رد فعل سريع لمتابعة مسار الكرة دفاعاً عن مرماه.

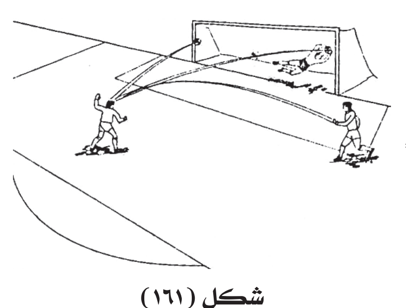
❑ شكل (١٦٠):



شكل (١٦٠)

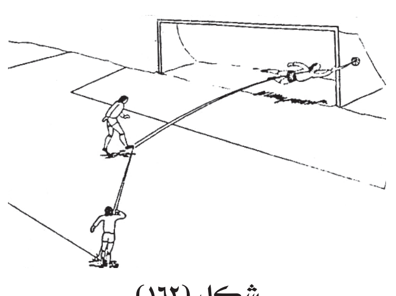
نفس التدريب السابق ولكن تمرير الكرة من خلف المرمى ليصوبها اللاعب نحو المرمى بالرأس فى وجود لاعب آخر أمام الكرة وعلى الحارس الارتماء نحو الكرة للإمساك بها أو إبعادها.

❑ شكل (١٦١):


شكل (١٦١)

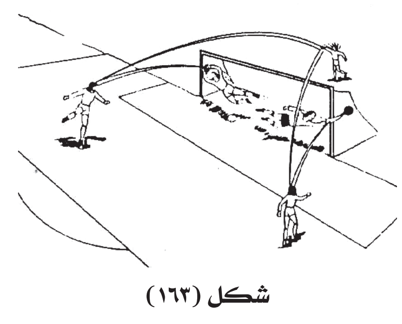
تمرير الكرة باليد من زواية منطقة (٦) ياردة للاعب على نقطة الجزاء ليضربها بالرأس فى زوايا المرمى بجانب القائمين.. حيث يترقب الحارس اتجاه التصويب متجهاً بخطوات جانبية ليرتقى بقدميه جانباً ولأعلى لأخذ وضع الطيران والارتماء لمسك الكرة أو إبعادها خارج القائم.

❑ شكل (١٦٢):


شكل (١٦٢)

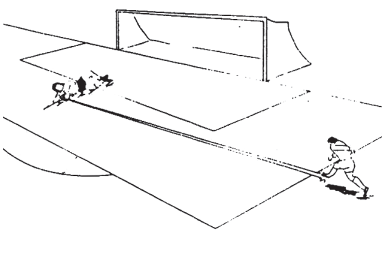
تمرير الكرة باليد من خط منطقة الجزاء وللجانب قليلاً إلى اللاعب أمام نقطة الجزاء.. ليفاجئ الحارس بالتسديد المباشر للكرة بالزاوية البعيدة حيث يتابعها الحارس ويرتمى إليها ممسكاً بها أو إبعادها.

❑ شكل (١٦٣):


شكل (١٦٣)

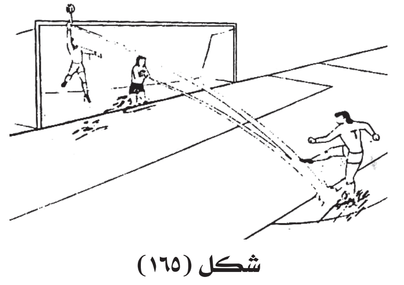
تمرير الكرة باليد من خلف المرمى للاعبين أمام قائمى المرمى وخارج خط منطقة (٦) ياردة لأداء ضرب الكرة بالرأس فى زوايا المرمى بجانب القائمين وعلى الحارس التركيز والانتباه وأداء الوثب ووضع الطيران والارتماء لإبعاد الكرة بامتداد الذراع ودفعها باليد خارج القائم أو الإمساك بها بكلتا اليدين.

❑ شكل (١٦٤):


شكل (١٦٤)

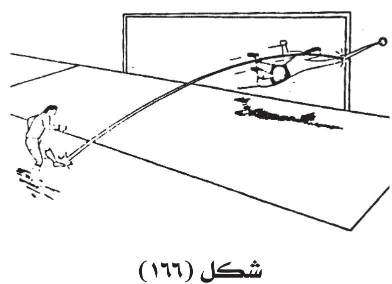
تدريب الحارس على الخروج من مرماه فى التوقيت المناسب لقطع ومسك تمريرة عرضية أرضية أمام منطقة (٦) ياردة وذلك بارتماء عمودياً لاعتراض مسار الكرة والإمساك بها.

❑ شكل (١٦٥):


شكل (١٦٥)

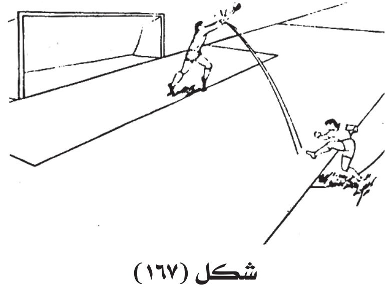
يرد الحارس الكرة بتمريرها للاعب أو المدرب المتمركز داخل منطقة قوس منطقة الجزاء ليصوبها مباشرة بوجه القدم إلى المرمى وتحت العارضة حيث يثب الحارس بالارتقاء بأحد القدمين لأعلى ويمد يده ويحولها أعلى العارضة.

❑ شكل (١٦٦):


شكل (١٦٦)

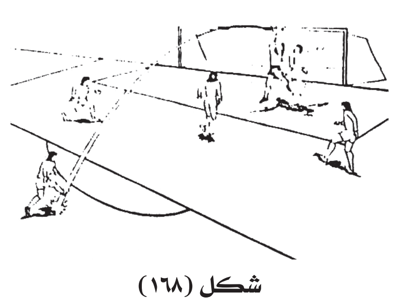
يقف الحارس أمام خط المرمى بقليل مستعداً لتصويبة المدرب فى اتجاه زاوية المرمى اللصيقة للقائم ليدفع بجسمه جانباً ويرتقى ليثب جانباً ولأعلى مع امتداد الذراع القريبة من الكرة وتحويل مسارها خارج القائم بكف يده ثم عليه بالهبوط الآمن على الأرض.

❑ شكل (١٦٧):


شكل (١٦٧)

التصويب على الحارس لحظة خروجه من المرمى على حدود منطقة (٦) ياردة عالية ساقطة وذلك من خارج منطقة (١٨) ياردة وعلى الحارس إيقاف اندفاعه أماماً ومد جسمه وذراعيه للإمساك بالكرة.

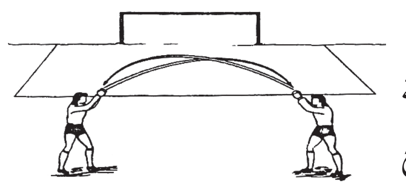
❑ شكل (١٦٨):


شكل (١٦٨)

يصوب المدرب الكرة عالية لحظة تقدم ثلاثة لاعبين من الوسط والجانبين داخل منطقة الجزاء وعلى الحارس اتخاذ القرار الصحيح بتحويل مسار الكرة فوق العارضة من الارتقاء والوثب لأعلى ومد الذراع ومقابلة الكرة بكف اليد.

❑ **شكل (١٦٩):**

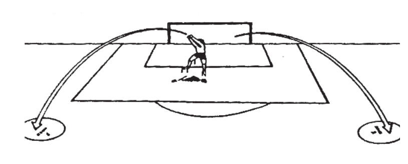
التحرك الجانبى لحارسين متواجهين على مسافة (٥ - ٨) متر مربع لعب وتمرير الكرة طائرة مع استخدام قبضتى اليدين.



شكل (١٦٩)

❑ **شكل (١٧٠):**

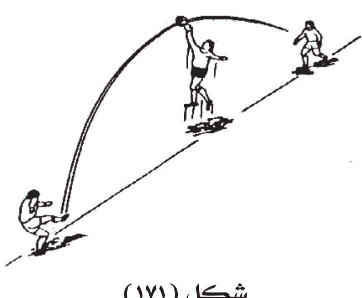
تمرير الكرة باليدين من أعلى لمناطق خالية خارج منطقة الجزاء لبدء الهجوم.



شكل (١٧٠)

❑ **شكل (١٧١):**

يتمركز الحارس بين لاعبين يمرران الكرة عالية فى مسار يعلو الحارس بقليل وعلى الحارس الوثب لأعلى ومد أحد الذراعين وتحويل الكرة لأعلى وللخلف من الاتجاهين.



شكل (١٧١)

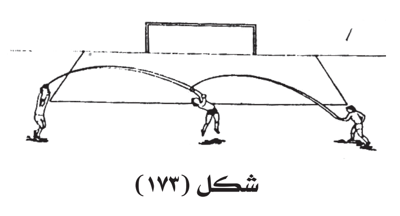
❑ **شكل (١٧٢):**

نفس التدريب السابق وذلك بإبعاد الكرة خلفاً بقبضة اليد الواحدة وتكرار الأداء من الاتجاهين.

شكل (١٧٢)

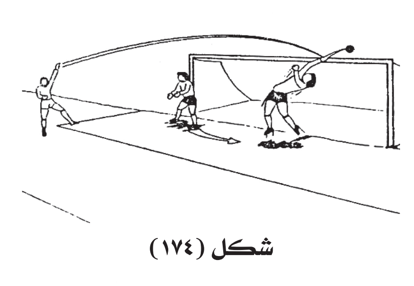
❑ **شكل (١٧٣):**

نفس التدريب السابق ولكن يتم تحويل الكرة بقبضتى اليدين معاً من الوثب لأعلى.



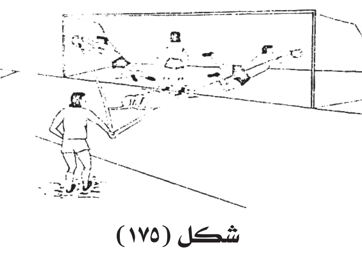
شكل (١٧٣)

❐ شكل (١٧٤):


شكل (١٧٤)

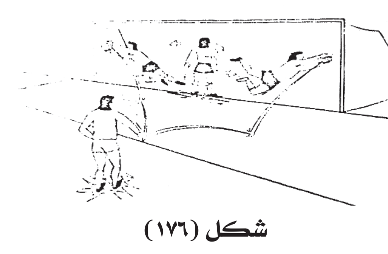
تدريب الحارس على التحرك الجانبى ثم الارتقاء والوثب لأعلى وتحويل مسار الكرة الممررة عرضياً ولأعلى من أمام العارضة خارج المرمى.

❐ شكل (١٧٥):


شكل (١٧٥)

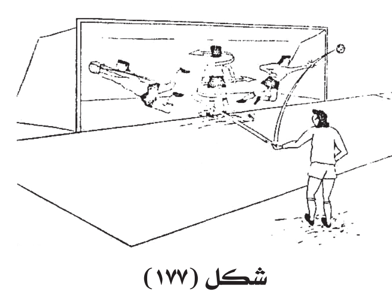
تمرير الكرة باليد من أمام منطقة (٦) ياردة إلى زوايا المرمى من الاتجاهين يميناً ويساراً.. ليؤدى الحارس مهارة الارتماء جانباً للإمساك بالكرة باليدين وذلك من وضع الاستعداد وتمركزه فى وسط المرمى.

❐ شكل (١٧٦):


شكل (١٧٦)

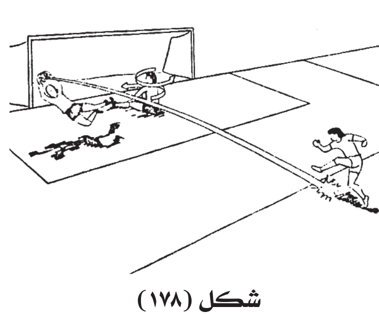
نفس التدريب السابق ولكن مع تنوع تمرير الكرة داخل المرمى من كرة مرتدة ومتجه لزاوية المرمى وأخرى ذات قوس متجه لأعلى بالزاوية العكسية.

❐ شكل (١٧٧):


شكل (١٧٧)

نفس التدريب السابق ولكن من وضع الحارس مواجهاً المرمى والمدرب بظهره ثم يلف ويستدير من الاتجاهين مع إشارة المدرب لمتابعة مسار الكرة والطيران للارتماء عليها ومسكها أو تحويلها خارج المرمى.. وذلك برد فعل سريع.

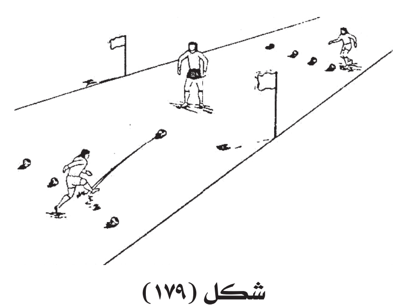
❐ شكل (١٧٨):


شكل (١٧٨)

من وضع الجلوس طولاً يتمركز الحارس أمام خط المرمى مواجهاً المدرب بظهره.. مع الإشارة يصوب

المدرب الكرة من خارج منطقة الجزاء ليلف الحارس جسمه فى أداء حركى سريع مواجهاً مسار الكرة ويرتمى عليها للإمساك بها.

❐ شكل (١٧٩):

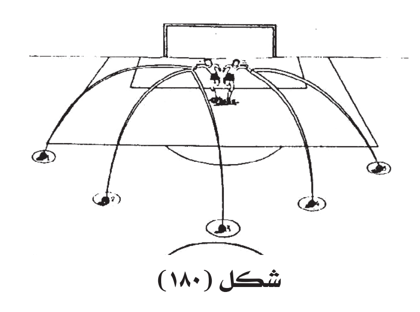


شكل (١٧٩)

يحدد مرمى بعلمين.. وتثبت عدد (٤) كرات من الاتجاهين وأماماً لاعب، يصوب اللاعبان الكرات فى أداء تتابعى وبالتبادل حيث يواجه الحارس الكرة ويتصدى لها ثم يلف سريعاً لمواجهة الكرة والأخرى المصوبة من اللاعب الآخر.



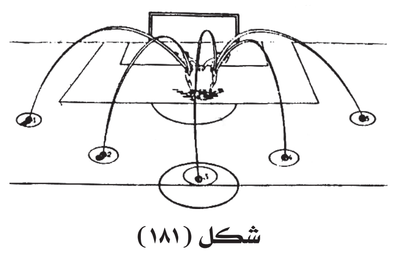
❐ شكل (١٨٠):



شكل (١٨٠)

يمرر الحارس الكرة باليد عالية ساقطة إلى أحد الدوائر بنصف الملعب الخاص به.. على أن يحسن توجيه الكرة ودقة مسارها داخل الدوائر المرسومة.. ومن الممكن استبدال رسم الدوائر بأطواق بلاستيك.

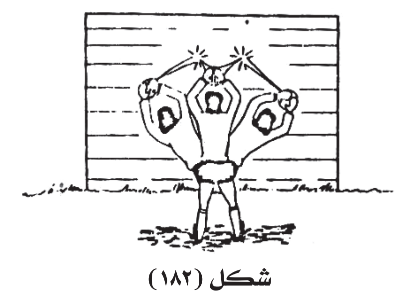
❐ شكل (١٨١):



شكل (١٨١)

نفس التدريب السابق ولكن بتقدم الحارس لاتخاذ موقع قريب من خط منطقة الجزاء وتمرير الكرة إلى الدوائر المرسومة أو الأطواق الأكثر بعداً من حيث المسافة وكذا اتساع المسافات المبينة فيما بينها.

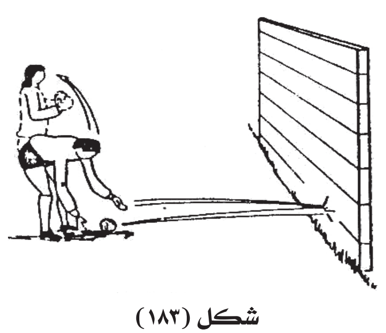
تـدريبـات الحائـط لتحسين الأداء المهارى لحراس المرمى


شكل (١٨٢)

❑ شكل (١٨٢):

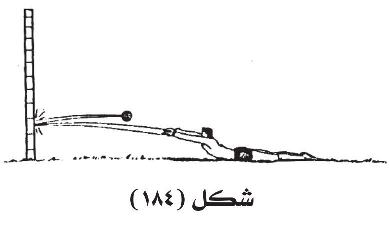
لتحسين الأداء المهارى لحراس المرمى:

(وقوف. مسك الكرة باليدين فوق الرأس) مواجهاً الحائط على بعد (٢ - ٣) متر دفع الكرة باليدين للحائط أو الإمساك بها عقب ارتدادها بالمواجهة ومن الجانبين يميناً ويساراً على أن تكون الحركة لمتابعة ارتداد الكرة من الجذع وميل الرأس والذراعين وثبات القدمين على الأرض.


شكل (١٨٣)

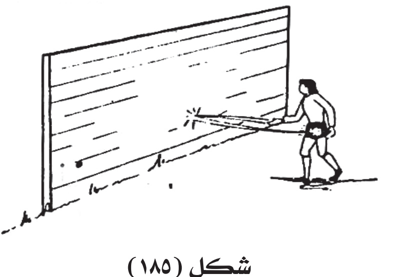
❑ شكل (١٨٣):

(وقوف مواجهة الحائط.. مسك الكرة على بعد (٥ - ٨) متر) ثنى الجذع أماماً أسفل ودحرجة الكرة باليد أرضية لترتد فيمسك بها الحارس رافعاً جذعه لأعلى واضعاً الكرة على الصدر وبين المرفقين.


شكل (١٨٤)

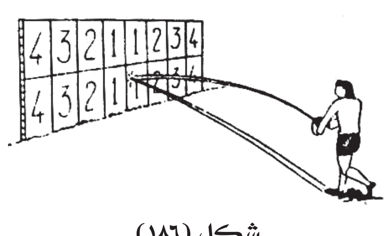
❑ شكل (١٨٤):

(وانبطاح. مسك الكرة باليدين أمام الصدر) مد مفصلى الكوعين لدفع الكرة وتمريرها إلى الحائط وعند ارتدادها يرفع الجذع قليلاً لأعلى للإمساك بالكرة وتكرار الأداء.


شكل (١٨٥)

❑ شكل (١٨٥):

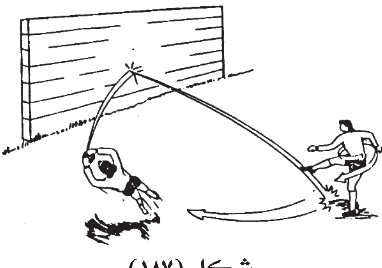
(وقوف قدم تتقدم الأخرى. مسك الكرة بيد واحدة) تمرير الكرة على الحائط من مسافة (٥ - ٨) متر والإمساك بها عند ارتدادها فى مستوى الجذع.



شكل (١٨٦)

❑ شكل (١٨٦):

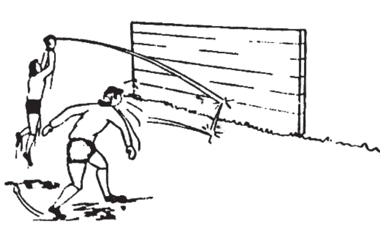
(وقوف مواجهة الحائط على بعد (١٠ - ١٥) متر) تصويب الكرة على الحائط المقسم إلى مربعات مرقمة (١-٢-٣-٤) وإلى نصفين متساويين وعند ارتداد الكرة يمسك بها الحارس باليدين أمام الصدر.



شكل (١٨٧)

❑ شكل (١٨٧):

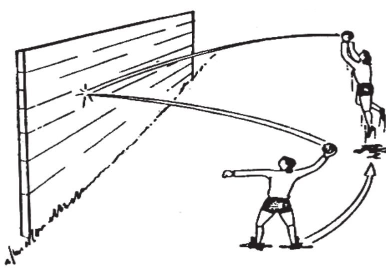
يصوب الحارس الكرة من المواجهة للحائط وعند ارتدادها.. يلف الحارس جسمه عكس اتجاه ارتداد الكرة ثم يتحرك جانباً ويرتقى بقدميه لأعلى وللجانب للارتماء ومسك الكرة.



شكل (١٨٨)

❑ شكل (١٨٨):

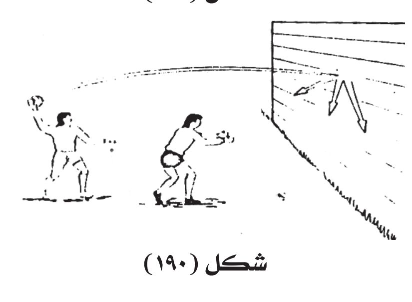
يمرر الحارس الكرة إلى الأرض لأسفل أمام الحائط لترتد وتصطدم بالحائط وعند ارتدادها لأعلى يثب بكلتا القدمين ممسكاً الكرة بالذراعين من أعلى.



شكل (١٨٩)

❑ شكل (١٨٩):

يمرر الحارس الكرة بيد واحدة من أعلى وخلف الرأس أماماً على الحائط ثم يتحرك بالانزلاق الجانبى ويثب لأعلى للإمساك بالكرة المرتدة من الحائط باليدين من أعلى.



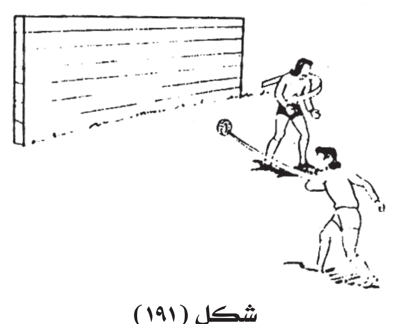
شكل (١٩٠)

❑ شكل (١٩٠):

(يقف المدرب ممسكاً بالكرة بيد واحدة من أعلى وجانب الرأس والحارس أمامه مواجهاً الحائط)

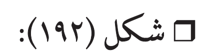
يمرر المدرب الكرة باليد قوية لترتد من الحائط حيث يتحرك الحارس من وضع الاستعداد وبسرعة لرد فعل تجاه مسار الكرة المرتدة.

❑ **شكل (١٩١):**

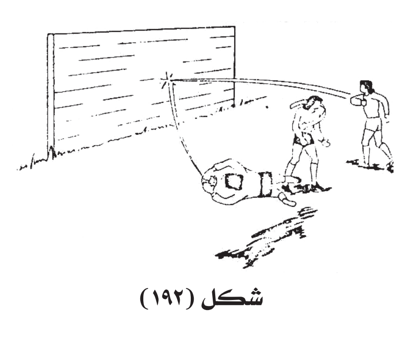


شكل (١٩١)

يقف الحارس مواجهاً الحائط بالظهر.. متأهباً ومستعداً لدوران جسمه لمواجهة الحائط والإمساك بالكرة المرتدة من تمريرة المدرب باليد للحائط.. ويتم التركيز على سرعة استجابة الحارس للأداء.



❑ **شكل (١٩٢):**



شكل (١٩٢)

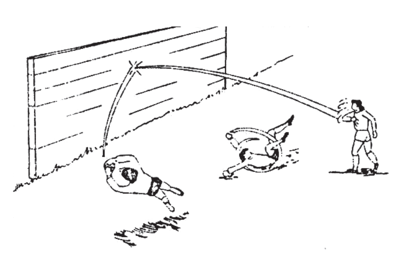
(يقف الحارس مواجهاً الحائط بالظهر والمدرب على يساره ممسكاً الكرة بيده). يمرر المدرب الكرة على الحائط لترتد لأسفل وعلى الحارس لف جسمه لمواجهة مسار الكرة والارتماء عليها لحظة سقوطها على الأرض فى أداء حركى سريع.

❑ **شكل (١٩٣):**

شكل (١٩٣)

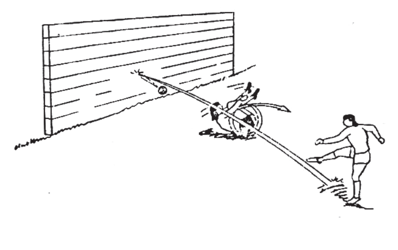
(يقف الحارس مواجهاً الحائط بالظهر وللجانب وأمام المدرب).. يمرر المدرب الكرة بيده مع الإشارة متوسطة الارتفاع لترتد لأسفل أمام الحائط.. وعلى الحارس لف جسمه مباشرة مع الإشارة والانزلاق للجانب وللأمام فى اتجاه مسار الكرة المرتدة من الحائط ويرتقى أماماً لأخذ وضع الطيران والارتماء ومد الذراعين لمسك الكرة قبل سقوطها على الأرض مع رد فعل سريع.

❑ شكل (١٩٤):


شكل (١٩٤)

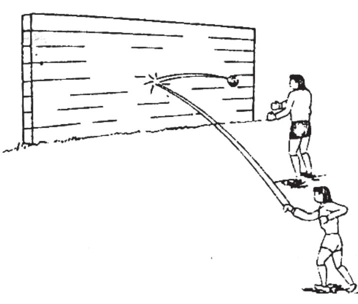
(من الجلوس طولاً فتحاً مواجهة الحائط بالظهر.. وأمام المدرب). ومع إشارة المدرب يلف الحارس جذعه خلفاً مرتكزاً على الظهر والذراعين للجانب ثم يدفع بالجسم جانباً للارتماء على الكرة الممررة من المدرب والمرتدة من الحائط لأسفل.. ويتم التركيز على سرعة رد الفعل للحارس.

❑ شكل (١٩٥):


شكل (١٩٥)

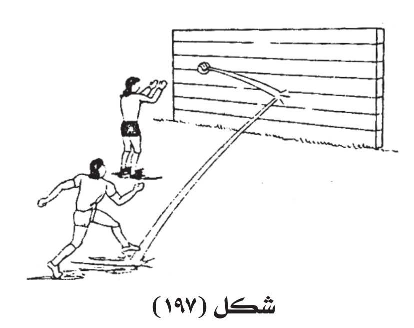
(من وضع التكور مواجهاً الحائط بالظهر) يصوب المدرب الكرة بالقدم تجاه الحائط منخفضة الارتفاع بجانب الحارس.. يدفع الحارس بجسمه أماماً جانباً لمواجهة الكرة المرتدة والإمساك بها.

❑ شكل (١٩٦):


شكل (١٩٦)

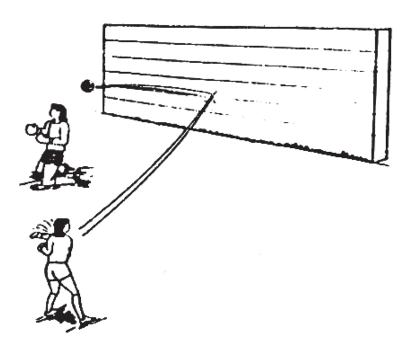
يقف الحارس أمام الحائط وللجانب قليلاً.. يمرر المدرب الكرة بيد واحدة قوية للحائط لترتد مع إصدار الإشارة فى آن واحد ليتحرك الحارس تجاه مسار الكرة المرتدة ويمسك بها بكلتا اليدين وضمها على الصدر.

❑ شكل (١٩٧):


شكل (١٩٧)

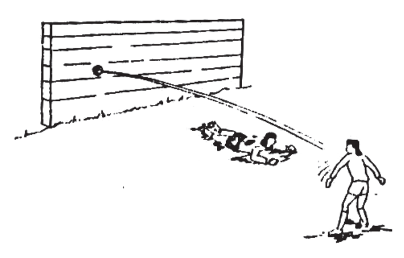
نفس التدريب السابق ولكن مع تغير مكان الحارس للجانب الآخر من الحائط على أن يكون التصويب بالقدم وذو ارتداد أعلى فى المستوى ليمسكها الحارس باليدين أمام الرأس.

□ **شكل (١٩٨):**


شكل (١٩٨)

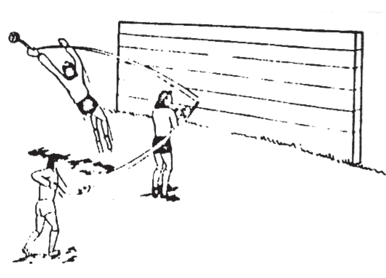
يقف الحارس مواجهاً الحائط بظهره.. يمرر المدرب الكرة بيده قوية لترتد أعلى الحارس الذى يتابع مسارها ويلتقطها قبل سقوطها على الأرض باليدين أمام الصدر.

□ **شكل (١٩٩):**

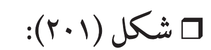

شكل (١٩٩)

(من وضع الانبطاح عمودياً أمام الحائط مواجهاً المدرب) يمرر المدرب الكرة بيده قوية على الحائط مع صدور الإشارة.. فيلف الحارس جسمه بأقصى سرعة والارتماء على الكرة ومسكها باليدين.

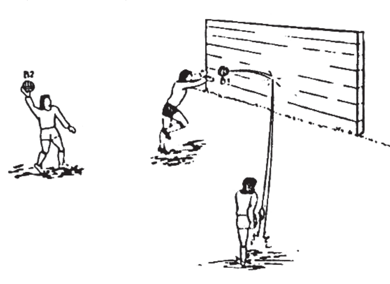

□ **شكل (٢٠٠):**


شكل (٢٠٠)

يواجه الحارس الحائط مستعداً لمتابعة مسار الكرة لحظة ارتدادها من الحائط من تمريرة المدرب باليد حيث يلف الحارس جسمه مائلا مع مد الذراعين عالياً لدفع الكرة بعيداً وللجانب.


□ **شكل (٢٠١):**

يواجه الحارس الحائط من وضع الاستعداد.. يتأهب الحارس للتصدى لكرتين متتاليتين أحداهما بالتصويب بالقدم والأخرى ممررة من لاعب آخر باليد ولكن لحظة ارتدادهما من الحائط وعلى الحارس حسن التوقع وسرعة رد الفعل تجاه مسار الكرة للإمساك بها من أى اتجاه بعد ارتدادها من الحائط.


شكل (٢٠١)

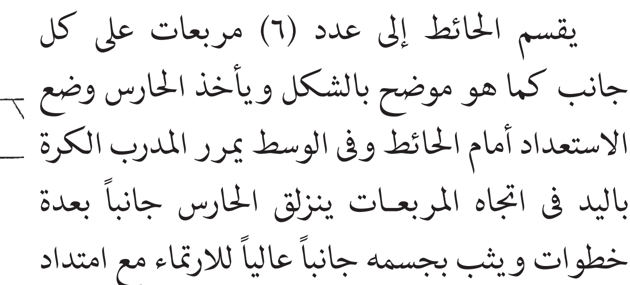
❑ شكل (٢٠٢):

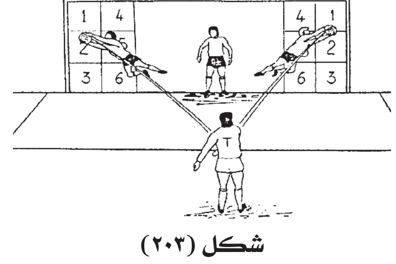
يقف الحارس بجانب المدرب وعند سماع الإشارة يتقدم بالجرى فى اتجاه الحائط ليقابل الكرة المرتدة من تمريرة المدرب والارتماء عليها لحظة جريه أماماً بحركة وطيران الجسم جانباً للإمساك بالكرة باليدين.



شكل (٢٠٢)

❑ شكل (٢٠٣):





شكل (٢٠٣)

يقسم الحائط إلى عدد (٦) مربعات على كل جانب كما هو موضح بالشكل و يأخذ الحارس وضع الاستعداد أمام الحائط وفى الوسط يمرر المدرب الكرة باليد فى اتجاه المربعات ينزلق الحارس جانباً بعدة خطوات و يثب بجسمه جانباً عالياً للارتماء مع امتداد ذراعيه لمسك الكرة باليدين. وعلى المدرب تحديد رقم المربع الذى يمرر له الكرة لتحسين سرعة استجابة الحارس لإشارة المدرب وأيضاً سرعة أدائه الحركى والمهارى.

مجموعات التدريب المختارة لتطوير الأداء المهارى والفنى لحارس المرمى للمراحل العمرية المتقدمة

❑ شكل (٢٠٤):

المجموعة الأولى:

١- تمرير الكرة بين حارسين على مسافة (٨ - ١٠) متر باليدين لتنمية مهارة التمرير واللقف أو الإمساك بالكرة من الثبات ومن الحركة بالوثب لأعلى.

٢- تمرير الكرة بين حارسين ولكن بعد تمريرها لأعلى ثم لقف الكرة.. وكذا من الدوران (٣٦٠) درجة وتبادل التمرير.

٣- تبادل التمرير والاستلام مع الزميل من أوضاع مختلفة (الجلوس - الجلوس طولاً نصفاً مع السقوط جانباً- مع الارتماء ودفع الكرة باليد - مع الارتماء أماماً ومسك الكرة ثم ردها.

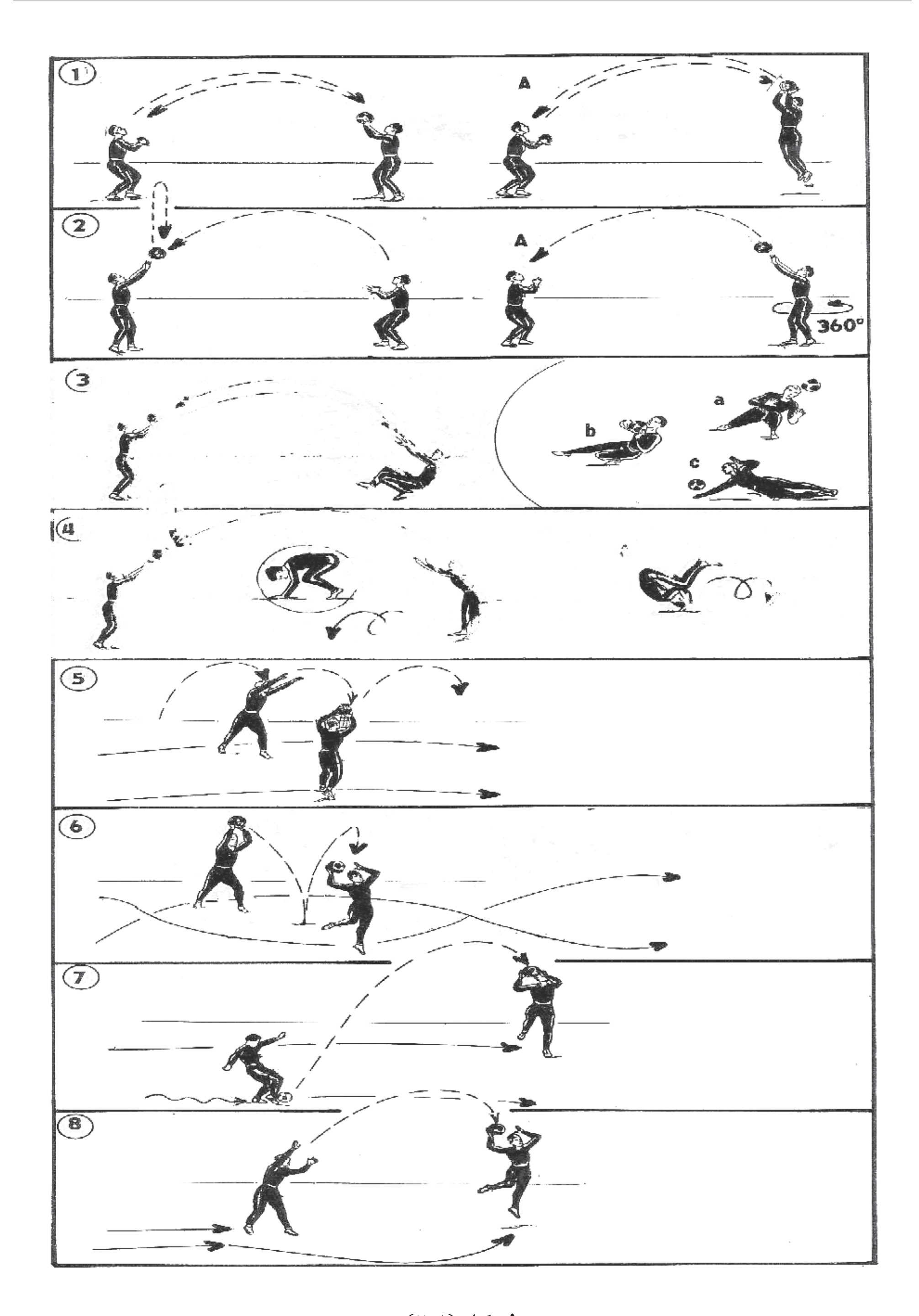
٤- تبادل التمرير والاستلام مع الزميل عقب تمرير الكرة لأعلى وأداء الدحرجة الأمامية وكذا مع أداء الدحرجة الخلفية.

٥- تبادل تمرير الكرة مع الزميل والاستلام من الانزلاق الجانبى بالمواجهة.. ومن التحرك خلفاً بالتقهقر.

٦- تبادل التمرير والاستلام مع الزميل من الكرات الممررة إلى الأرض وترتد لأعلى مع الجرى الزجزاجى (المتقاطع) مع الزميل وذلك من التحرك جانباً فأماماً.

٧- الجرى بالكرة ثم ركلها لأعلى بوجه القدم الداخلى للزميل المتقدم بالجرى الحر من الخلف و إلى الأمام ليواجه الكرة بالجانب و يلتقطها بالذراعين أعلى الرأس.

٨- الجرى مع تمرير الكرة باليد من أعلى الرأس.. والزميل يتحرك بالجرى من الخلف للأمام مواجهاً الكرة بالجانب للإمساك بها بيد تلو الأخرى مع الارتقاء بإحدى القدمين لأعلى.



شكل (٢٠٤)

❑ شكل (٢٠٥):

المجموعة الثانية:

١- من وضع الاستعداد للحارس ومواجهة الزميل الذى يمرر الكرة (١) للاعب خلف الحارس ليضربها بالرأس (٢) فيستدير الحارس (١٨٠) درجة لمواجهة الكرة والإمساك بها ويهدف هذا التدريب إلى سرعة رد الفعل وسرعة الأداء الحركى والمهارى.

٢- يتمركز حارسان خلف بعضهما بمسافة (٥ - ٨) متر آخدين وضع الاستعداد يمرر لاعب الكرة بالقدم فى اتجاه الحارس الأول (١) فيثنى الحارس ركبتيه لأسفل لوضع الجلوس (٢) لتمر الكرة من فوقه للحارس الآخر الذى يفاجأ بها فيكون رد فعله سريعاً للإمساك بالكرة (٣).

٣- نفس التدريب السابق.. ولكن الحارس الأول يحول الكرة بيديه من أعلى خلفاً لزميله الحارس فيمسك بالكرة على الفور ويهدف إلى تحسين الانتباه والتركيز وسرعة الاستجابة وتحسين الأداء المهارى للإمساك بالكرة.. ويمكن تحويل الكرة بالقبضة.

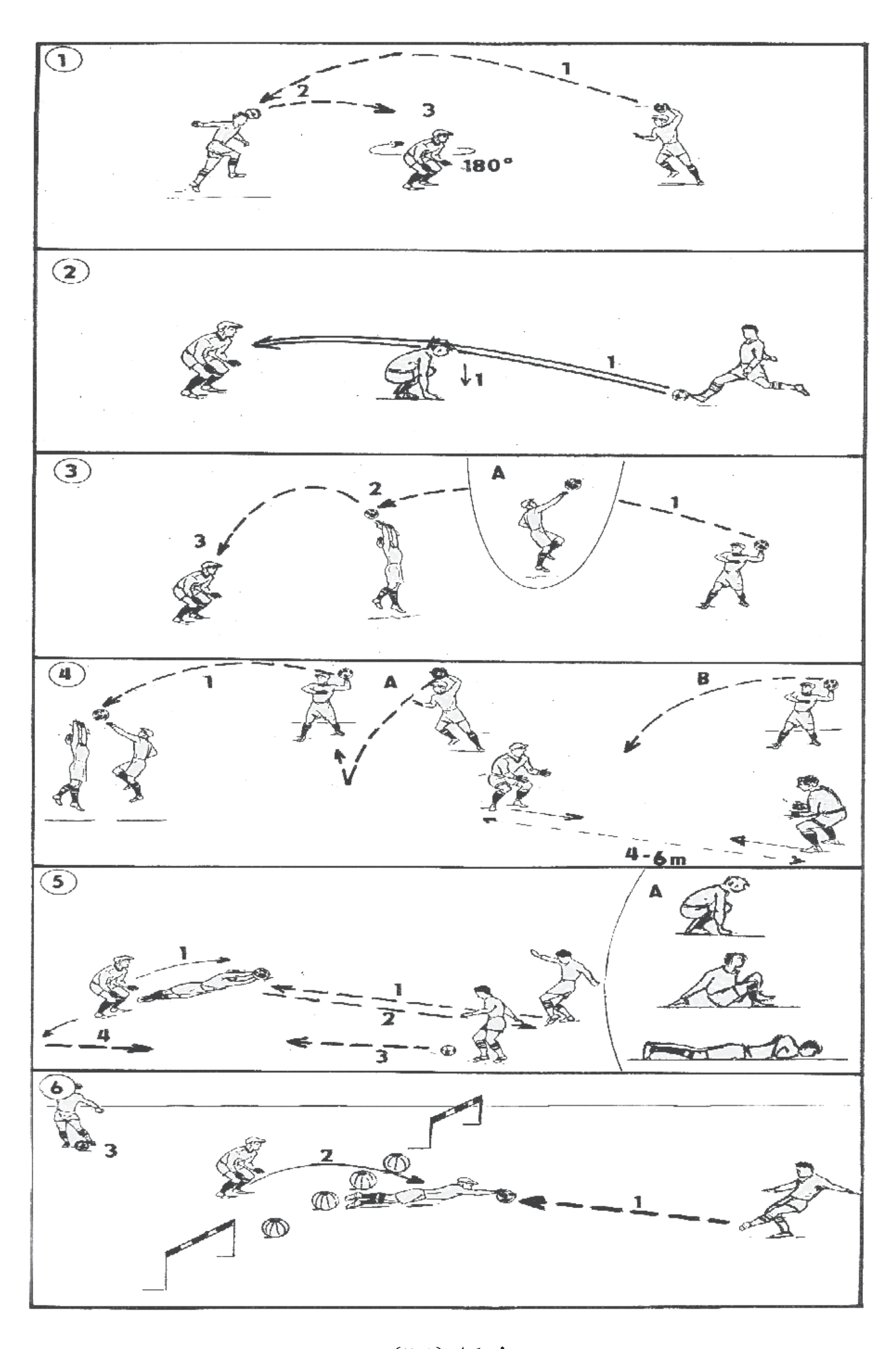
٤- تمرير الكرة للزميل.. لردها بقبضة اليد وإبعادها أو الوثب لأعلى لمسك الكرة باليدين مع امتداد الذراعين لأعلى.

(A) يكرر الأداء ولكن من كرات ممررة بقوة فى اتجاه الأرض لترتد لأعلى.

(B) يواجه حارس ولاعب بعضهما من مسافة (٤ - ٦) متر.. ويقوم الزميل بتمرير الكرة فى المسافة بينهما ليحاول كل منهما الاستحواذ على الكرة قبل الآخر الحارس يمسك الكرة واللاعب بالسيطرة عليها بقدمه.

٥- التسديد على حارس المرمى من أوضاع متعددة (وضع الاستعداد مع الارتماء للجانبين ورد الكرة بتمريرها وردها ثانية (١ - ٢) - التحرك جانباً لرد الكرة للاعب بالقدم (٣ - ٤) يكرر الأداء من (وضع الإقعاء - الجلوس - الانبطاح).

٦- تثبيت عدد (٤) كرات طبية بين حاجزين و بمسافات بينية (١ - ٢) متر بأخذ حارس المرمى موقعه خلف الكرات الطبية فى وضع الاستعداد متابعاً تسديد كرة الزميل من الأمام أرضية (١) فيتحرك الحارس عدة خطوات و يرتمى بجسمه أماماً بين الكرات الطبية ممسكاً بالكرة باليدين مع امتداد الذراعين أماماً (٢) و يكرر الأداء من الجهة العكسية مع الزميل الآخر (٣).



شكل (٢٠٥)

❐ شكل (٢٠٦):

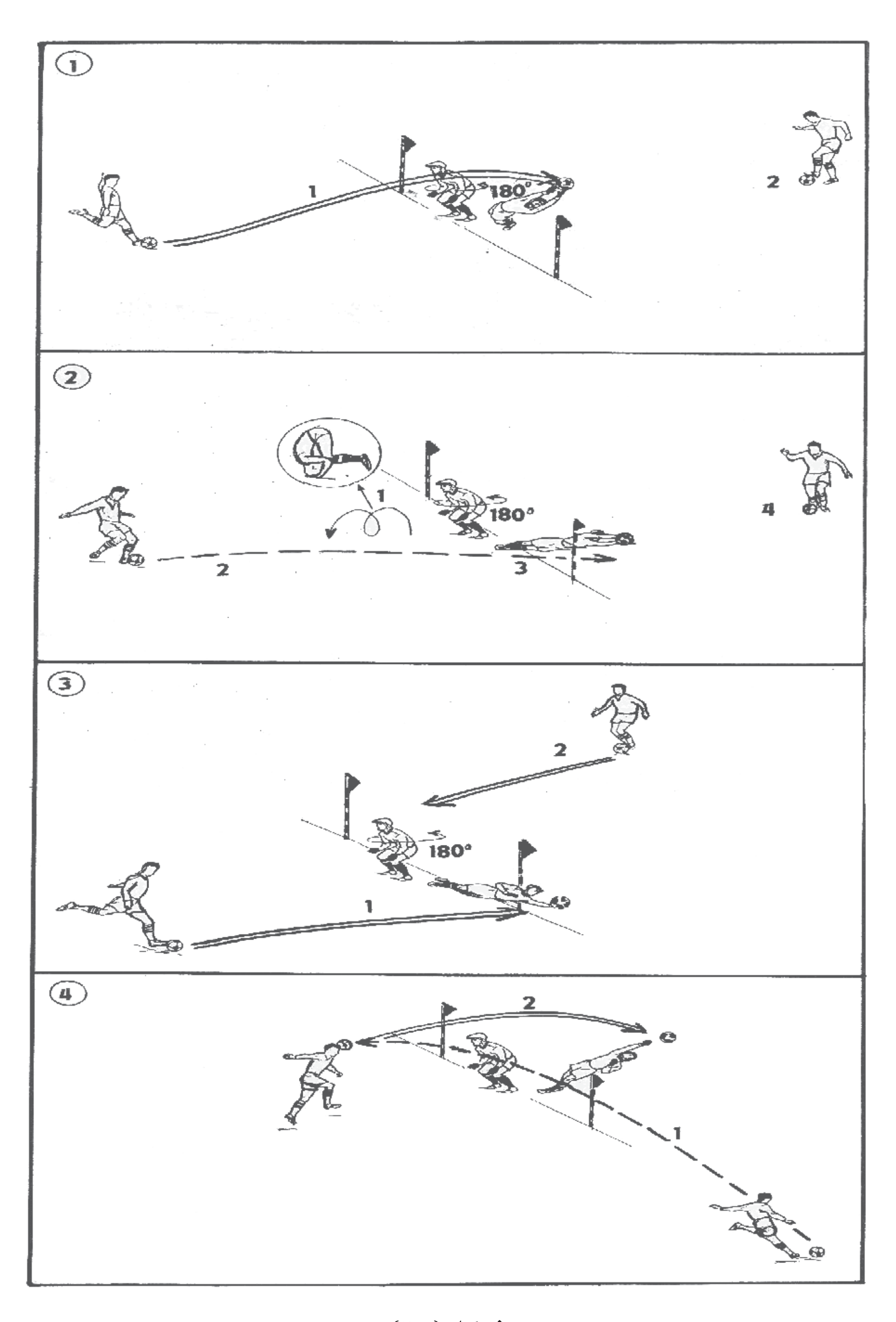
المجموعة الثالثة

١- يحدد مرمى بعلمين.. ويتمركز الحارس من وضع الاستعداد.. للدفاع عن مرماه من الاتجاهين حيث يصوب زميل له الكرة من الأمام (١) فيؤدى مهارة الارتماء للإمساك بالكرة ويلف جسمه سريعاً (١٨٠) درجة لمواجهة تصويبة الزميل الآخر من الخلف (٢).

٢- نفس التدريب السابق ولكن يؤدى الحارس الدحرجة الأمامية (١) ثم يصوب اللاعب الكرة أرضية نحو المرمى (٢) يستدير الحارس (١٨٠) درجة لأداء مهارة الارتماء (٣) للإمساك بالكرة ويكرر الأداء من الجهة العكسية مع الزميل الآخر (٤).

٣- يغير كل لاعب مكانه جانباً لجهة اليمين لأداء التصويب بكرات أرضية زاحفة للزاوية السفلى.. حيث يتصدى الحارس للكرة الأولى بالارتماء وإبعاد الكرة بيد واحدة خارج المرمى والقائم.. ويستدير سريعاً (١٨٠) درجة لمواجهة الزميل الآخر والتصدى لكرته فى الاتجاه العكسى.

٤- يمرر لاعب الكرة عرضية عالية (١) إلى زميله المتمركز أمام المرمى ليصوبها بالرأس (٢) حيث يتابع الحارس مسار الكرة ثم برد فعل سريع يرتقى ويثب لأعلى لإبعاد الكرة باليد مع امتداد الذراع فوق الرأس لدفع الكرة بعيداً عن المرمى (٣).



شكل (٢٠٦)

❑ شكل (٢٠٧):

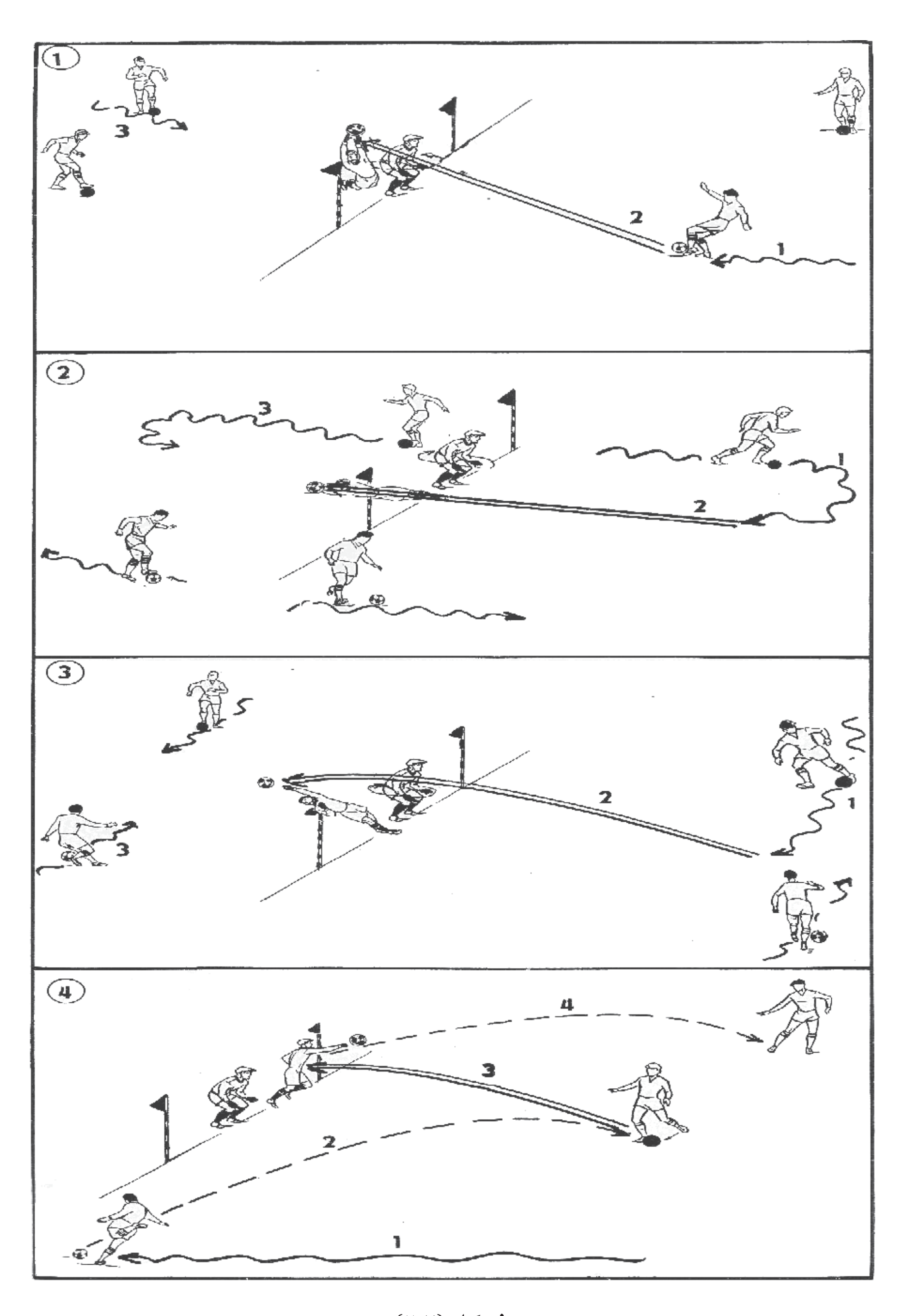
المجموعة الرابعة:

١- من الجرى والمحاورة بالكرة (١) يتقدم اللاعب ليصوب على المرمى (٢) فيتصدى الحارس للكرة من وضع الاستعداد بالطيران والارتماء للإمساك بالكرة.. ثم يستدير مسرعاً لتكرار الأداء من الجهة العكسية للزميل الآخر (٣).

٢- عدد (٤) لاعبين يؤدون مهارة الجرى والمحاورة بالكرة.. ولكن من مواجهة المرمى بالظهر ثم الدوران خلفاً بالكرة وتصويبها على المرمى وذلك فى أداء متتال ومن الاتجاهين أماماً وخلفاً.. وعلى الحارس التصدى للكرات المصوبة من وضع الاستعداد والاستدارة السريعة للجهة العكسية مع أداء مهارات الحارس فى الارتماء وإبعاد الكرة وتحويلها خارج المرمى والإمساك بها.

٣- نفس التدريب السابق ولكن مع تحرك اللاعبين بالجرى والمحاورة بالكرة عرضياً أمام المرمى وعلى الحارس التركيز والانتباه لتحرك اللاعبين وسرعة الاستجابة ورد الفعل تجاه التحركات وتصويب الكرات وتقدير مسارها واختبار المهارة اللازمة تجاه كل منها.

٤- يوجه ثلاثة لاعبين المرمى لاعبان على الأجناب من المرمى وثالث من الوسط يجرى اللاعب من الجانب بالكرة (١) ثم يمررها عرضية مائلة (٢) فى اتجاه لاعب الوسط الذى يصوبها مباشرة على المرمى (٣) ليتصدى لها الحارس ويمسكها ثم يمررها مباشرة بيد واحدة لاعب بالجانب الآخر (٤) ليكرر الأداء.



شكل (٢٠٧)

التدريبات باستخدام الوسائل المعينة

التدريبات باستخدام جهاز الكرة المرتدة - جهاز الكرة المعلقة - جهاز المرتبة المعلقة - المرمى القانونى:

❐ شكل (٢٠٨):

١- يؤدى الحارس حركة الطعن بإحدى القدمين أماماً مع لف الجذع والكتف ومد الذراع بقوة أماماً وتهيأ القبضة للدفع أماماً والإبعاد.

٢- من الوقوف فتحاً - مواجهة جهاز الكرة المرتدة.. يؤدى الحارس مهارة دفع الكرة أماماً بقبضة يده والتبادل مع قبضة اليد الأخرى وتكون الحركة من مفصل الكوع سريعة وقوية ومتتالية والتوافق بين العين واليد والكرة.

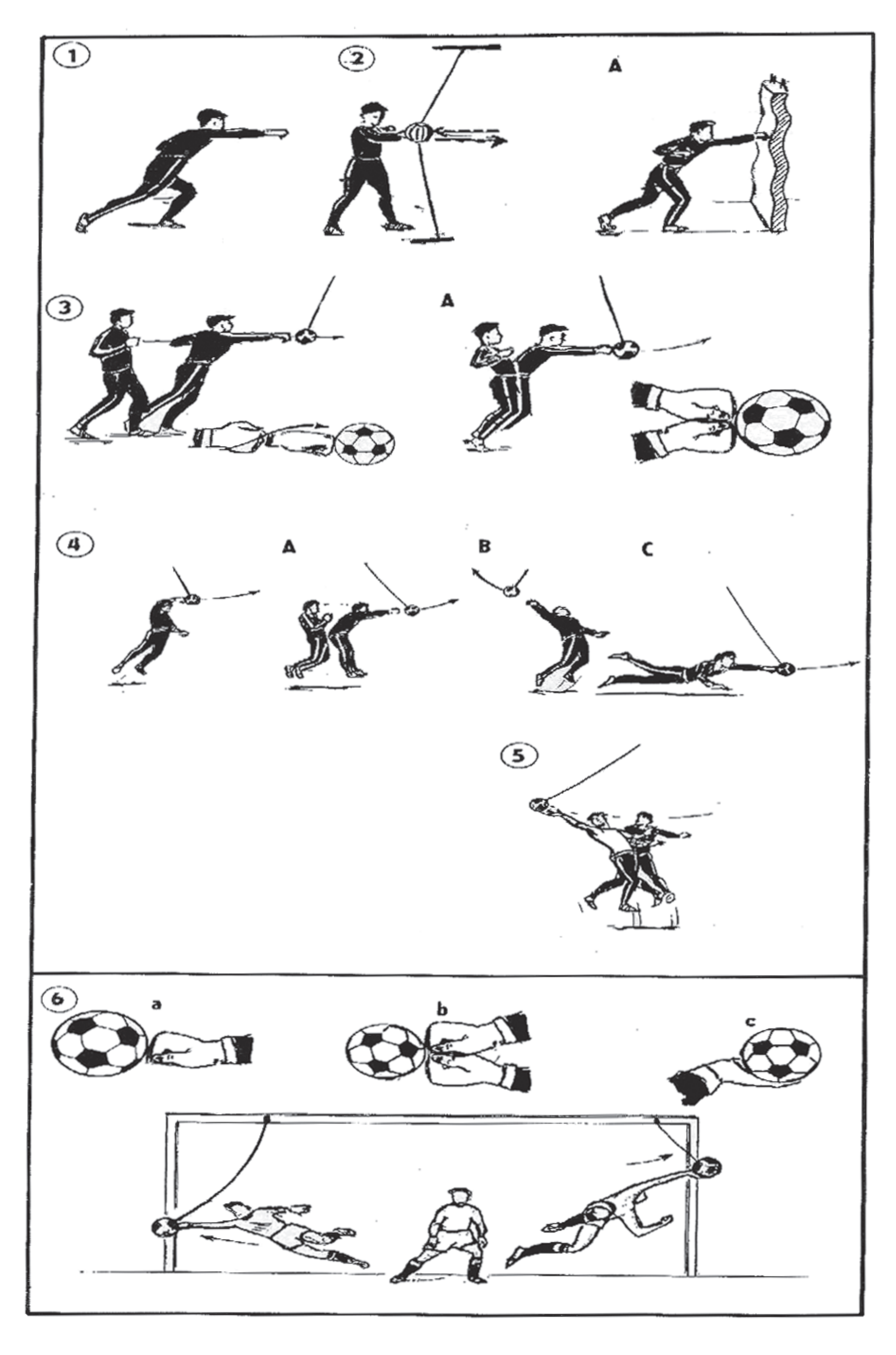
(A) يقف الحارس مواجهاً جهاز المرتبة المعلقة.. ثم يأخذ خطوة أماماً بالطعن ويلف جذعه ويمد ذراعه بكاملها موجهاً قبضة يده لدفع وضرب الوسادة بقوة وسرعة.

٣- يكرر الحارس نفس الأداء ولكن على جهاز الكرة المعلقة وذلك باستخدام قبضة اليد الواحدة لدفع الكرة فى مسار أمامى وآخر لأسفل.. ويكرر الأداء باستخدام القبضتين معاً مع مراعاة استخدام العناصر الفنية للأداء.

٤- إبعاد وتحويل الكرات باستخدام قبضة اليد واليدان معاً وذلك من الحركة والوثب لأعلى (A) ومن الوثب ومد وتقوس الجذع والذراع لتحويل الكرة (B) ثم من الارتماء وتحويل الكرة الأرضية أو منخفضة الارتفاع بذراع واحدة (C).

٥- أداء مهارة الوثب لإبعاد الكرة أو تحويلها فوق العارضة أو خارج المرمى على جهاز الكرة المعلقة ولكن بمشاركة لاعب سلباً ثم إيجاباً.

٦- تدريب الحارس على المرمى قانونى وذلك على استخدام قبضة اليد (A) والقبضتين معاً واستخدام كف اليد والأصابع متلاحقة فى تحويل مسار الكرة (B) وذلك على الزوايا العليا والسفلى للمرمى والملاحقة لقوائم المرمى.



شكل (٢٠٨)

نماذج للتدريبات باستخدام الحائط كوسيلة معينة:

❐ **شكل (٢٠٩):**

١- الوقوف مواجهاً الحائط - مسك الكرة يمرر الحارس الكرة بيد واحدة من مستوى الكتف قوية وسريعة لترتد من الحائط فيتقدم لمسارها والإمساك بها باليدين والذراعين وضمها على الصدر بين المرفقين.

٢- نفس التدريب السابق ولكن بتمرير الكرة من فوق الرأس مع زيادة مسافة التمرير ويكرر الأداء ولكن مع الارتداد الأمامى بتبادل القدمين وتمرير الكرة من مستوى الكتف بالذراع الممتدة وللأمام مستقيمة.

٣- تمرير الكرة على الحائط من مستوى الرأس بقوة ولأسفل لترتد من الأرض إلى الحائط ثم تصطدم بالحائط لترتد أماماً ليتقدم الحارس للإمساك بها وضمها على الصدر.. ويكرر الأداء ولكن بتمرير الكرة من مستوى الذراع الممتدة من الكتف ذات المسار الملتوى لأعلى وللأمام ولكن مع التحرك بخطوات ارتدادية أماماً أو جانباً.. ثم التصدى للكرة المرتدة من الحائط بالارتماء.

٤- الجرى ثم تمرير الكرة على الحائط من أعلى الرأس بقوة على الحائط والتقدم للإمساك بها عقب ارتدادها أماماً منخفضة للإمساك بها ويكرر الأداء برمى الكرة ولكن لأسفل لترتد من الأرض وتصطدم بالحائط وترتد مستقيمة فيواصل الحارس تقدمه نحوها للإمساك بها.

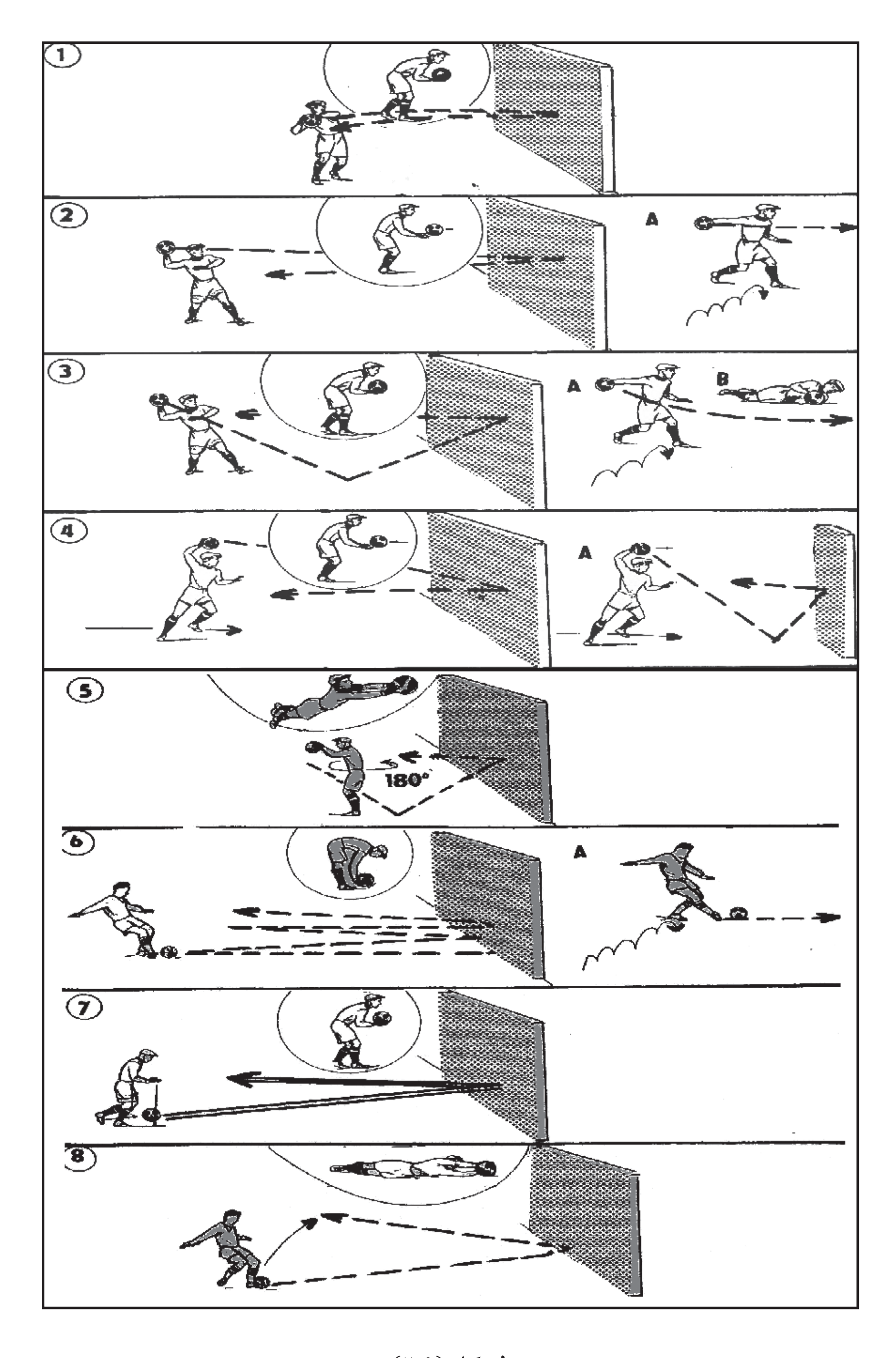
٥- يواجه الحارس الحائط بالظهر مع فتح القدمين ممسكاً بالكرة بكلتا اليدان يمرر الكرة من بين القدمين بقوة خلفاً ولأسفل لترتد من الأرض وتصطدم بالحائط وترتد مستقيمة فيلف الحارس جسمه (١٨٠) درجة فى حركة سريعة لمواجهة الكرة والإمساك بها.

٦- وقوف مواجهة الحائط - تمرير الكرة وتسديدها أرضية قوية نحو الحائط وعند

ارتدادها من الأرض يتقدم الحارس للإمساك بها بثنى الجذع أماماً أسفل ومسك الكرة باليدين وضم القدمين خلف الكرة.. وذلك فى أداء متتال متعدد المسافات والاتجاهات.. ويكرر الأداء بالتمرير عقب اتخاذ خطوات واسعة أماماً وجانباً مع الارتداد.

٧- يصوب الحارس على الحائط بالقدم من كرات ساقطة من اليد.. وعند الارتداد يتقدم مسرعاً لالتقاط الكرة والإمساك بها وفقاً لمسار ارتدادها من الحائط.

٨- يمرر الحارس الكرة أرضية قوية بزاوية لترتد جانباً فيتحرك للجانب للسيطرة عليها بالقدم أو الارتماء عليها مع امتداد الجسم والذراعين على الأرض.



شكل (٢٠٩)

تطوير أداء حارس المرمى من خلال التدريبات الجماعية للفريق:

إن مشاركة حارس المرمى فى التدريبات الجماعية للفريق خاصة التى تتضمن حالات إنهاء الهجوم بالثلث الهجومى وكذا حالات الدفاع حيال تلك الهجمات لكسب الحارس الخبرات العديدة التى تؤهله إلى القيام بمهام مركزة على أكمل وجه كما أنها تساهم فى إيجاد التفاهم والتنسيق بينه وبين زملائه أثناء تطبيق الشق الدفاعى بالثلث الدفاعى للفريق.. كما أن تلك المشاركة تعد وسيلة هامة لتطبيق مهارات الحارس الأساسية والفنية والخططية من خلال مواقف اللعب المختلفة والتى يتم إعداد محتواها بما يطبق أثناء المباريات كما أن تلك التدريبات تجعل الحارس أكثر قدرة على قراءة التحركات الهجومية والدفاعية بمناطق الملعب والتنبؤ بنتائجها والتأهب لها واتخاذ القرارات السليمة حيالها.

وفيما يلى نماذج لبعض تلك التدريبات الجماعية للفريق بمشاركة حارس المرمى:

❑ **شكل (٢١٠):**

يقسم اللاعبون لأربع مجموعات من تشكيل قاطرة مجموعتان فى المواجهة لمنطقة الجزاء ومجموعتان من الأجناب.. يمرر اللاعب الأول فى المجموعة (H) الكرة لزميله فى أول المجموعة (H2) الذى يسيطر عليها ويجرى بها لداخل قوس منطقة الجزاء حيث ينطلق زميله الممرر له الكرة لملاحقته ومزاحمته ومحاولة استخلاص الكرة منه قبل تصويبها على المرمى فى أداء سلبى ثم إيجابى.. ويتابع الحارس التحركات الفردية الهجومية والدفاعية ويتصدى للكرات المصوبة على مرماه مستخدماً المهارات الملائمة لحالة التسديد سواء الارتماء ومسك الكرة أو إبعادها أو تحويلها عن المرمى أو تشتيتها.

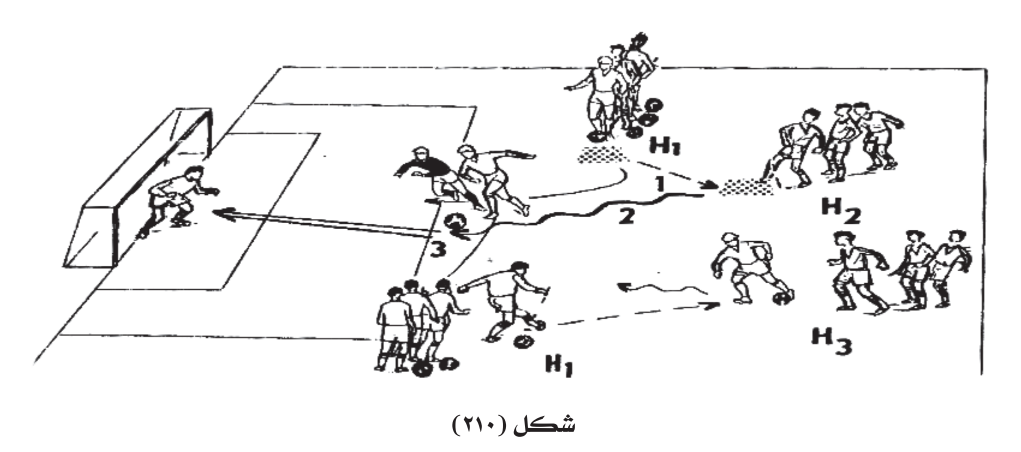
يكرر الأداء من الجهة الأخرى بين المجموعتين (H5)، (H4).

❑ **شكل (٢١١)**

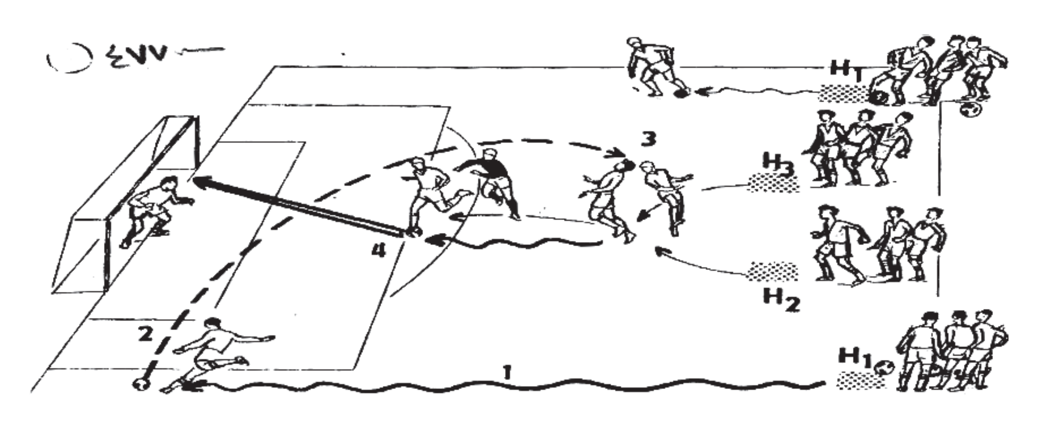
تتمركز (٤) مجموعات من لاعبين من تشكيل قاطرة أمام خط منتصف الملعب من الوسط والأجناب.. حيث ينطلق اللاعب الأول بالكرة بجانب خط الجانب من المجموعة

(H1) إلى أن يصل بالقرب من خط المرمى ويمرر الكرة عرضية عالية ذات قوس ملتوى لداخل الملعب أمام منطقة الجزاء، حيث تصل تحركات اللاعب الأول من كل مجموعة (H3)، (H2) لمقابلة الكرة والاستحواذ عليها من أعلى بالرأس أو السيطرة عليها بالصدر والانطلاق بها نحو المرمى وعند قوس منطقة الجزاء يصوب اللاعب الكرة على المرمى تحت ضغط منافسه.

وعلى حارس المرمى التركيز والانتباه للتحركات خارج المنطقة والتوجيه المستمر للمدافع للضغط وغلق ثغرات التسديد بالإضافة إلى استعداده الفورى للتصدى للكرات المصوبة على مرماه.. يكرر الأداء من الجانب العكسى للمجموعة (H4) .



شكل (٢١٠)



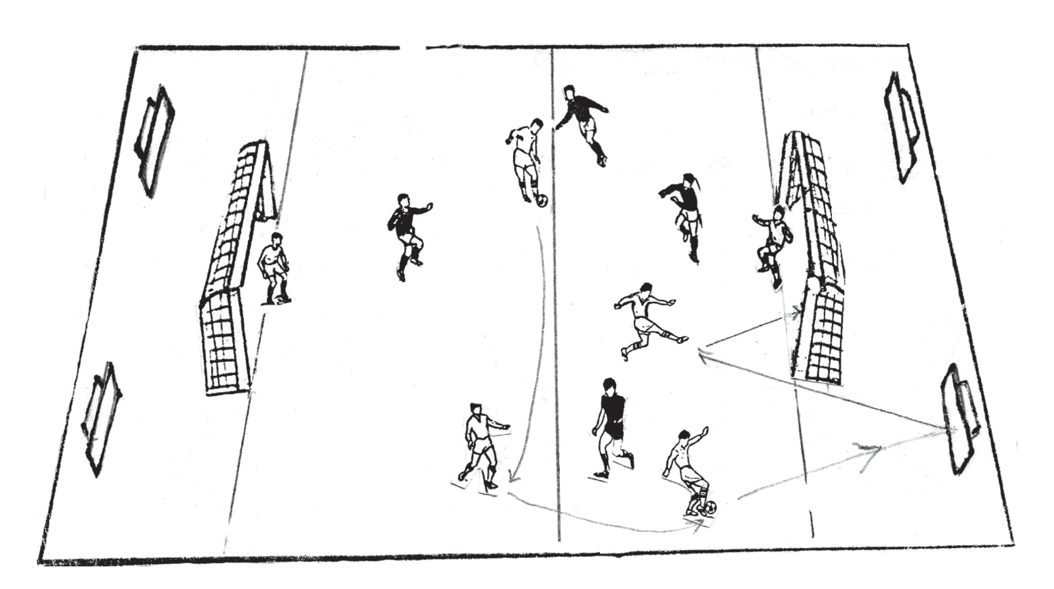
شكل (٢١١)

❒ **شكل (٢١٢):**

تدريب الحارس على الكرات الممررة بالقرب من خط المرمى ولداخل منطقة (٦) ياردة أو منطقة (١٨) ياردة.. أو الكرات المرتدة من القائم أو العارضة لداخل تلك المناطق والتى تتيح فرص التسديد المباشر والخطير على المرمى من قبل المهاجمين المتابعين لإنهاء الهجوم.

وعلى الحارس التركيز والانتباه وتتبع مسار الكرة وتحركات المهاجمين وتوجيه زملاؤه للدفاع رجل لرجل والتغطية السريعة للمناطق المؤثرة فى التسجيل على المرمى .

حيث تثبت عدد (٤) مقاعد سويدية على الأجناب خلف المرمى من الاتجاهين لتمرير الكرة عليها وعند ارتدادها يتحرك جانباً أمام خط مرماه ويرتمى للإمساك بالكرة وفقاً لمسارها نحو زوايا المرمى السفلية أو العلوية. ومن خلال مهارة الارتماء أو تحويل مسار الكرة خارج المرمى ويتم الأداء من خلال ملعب مصغر وتقسيمه (٤ × ٤) وحارس لكل فريق.

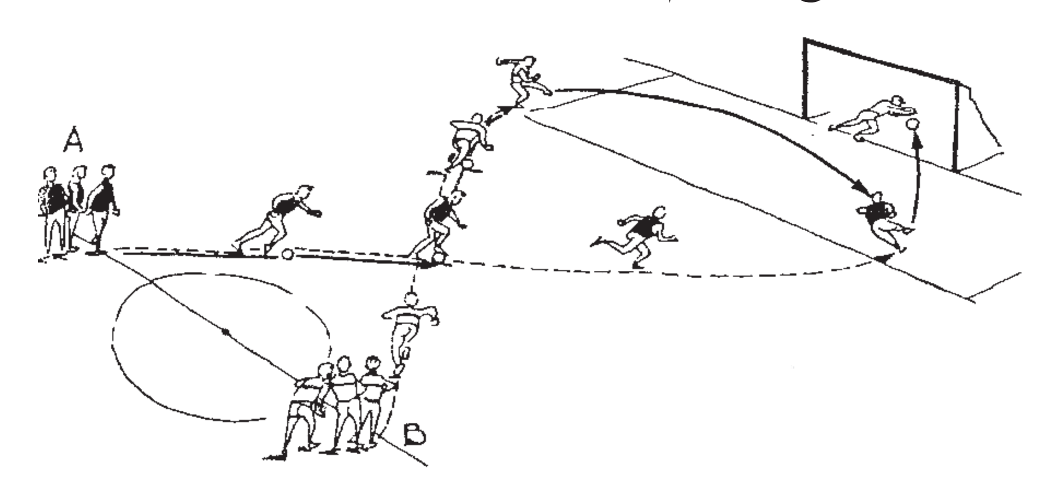


شكل (٢١٢)

❐ شكل (٢١٣):

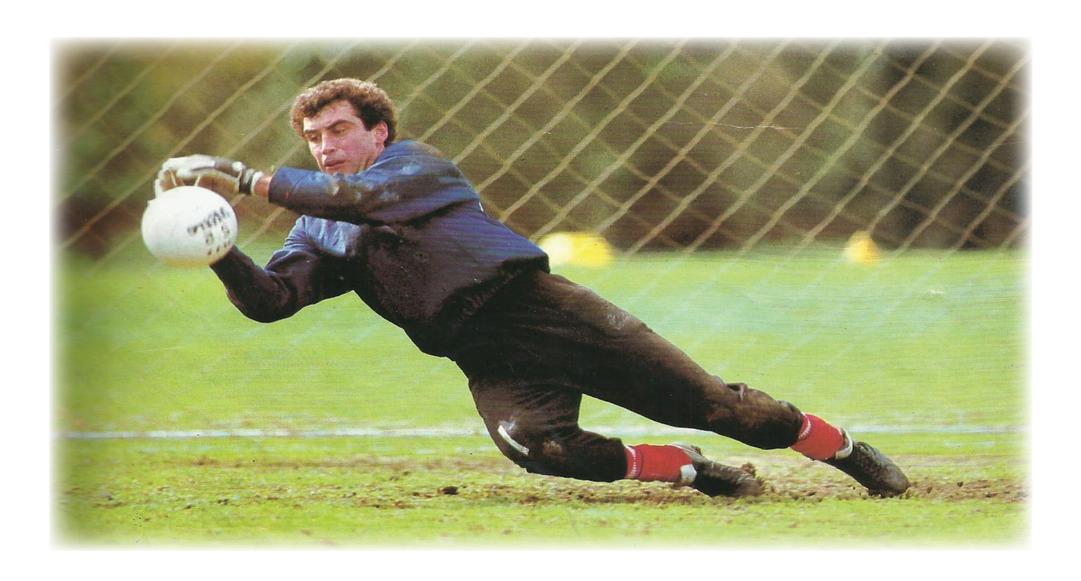
مجموعتان من اللاعبين من تشكيل قاطرة على خط المنتصف وعلى جانبى دائرة المنتصف يجرى اللاعب الأول من المجموعة (A) بالكرة أماماً حيث يتلاقى مع اللاعب الأول من المجموعة (B) الذى يترك له الكرة و يتقدم أماماً و يتقدم اللاعب الآخر بالكرة قطرياً إلى جانب خط منطقة الجزاء الجانبى ويمررها عرضية متوسطة الارتفاع ليتقدم لها زميله المتواصل بالجرى لتسديدها بوجه القدم مباشرة فى المرمى.. ليتصدى لها الحارس بالارتماء لإمساك الكرة أو دفعها بالقبضتين بعيداً عن المرمى وللجانب.

يكرر الأداء مع تبادل المهام بين اللاعبين و اتجاهات التصو يب على المرمى.



شكل (٢١٣)

الفصل الثانى



تدريبات الأداء الخططى لحراس المرمى

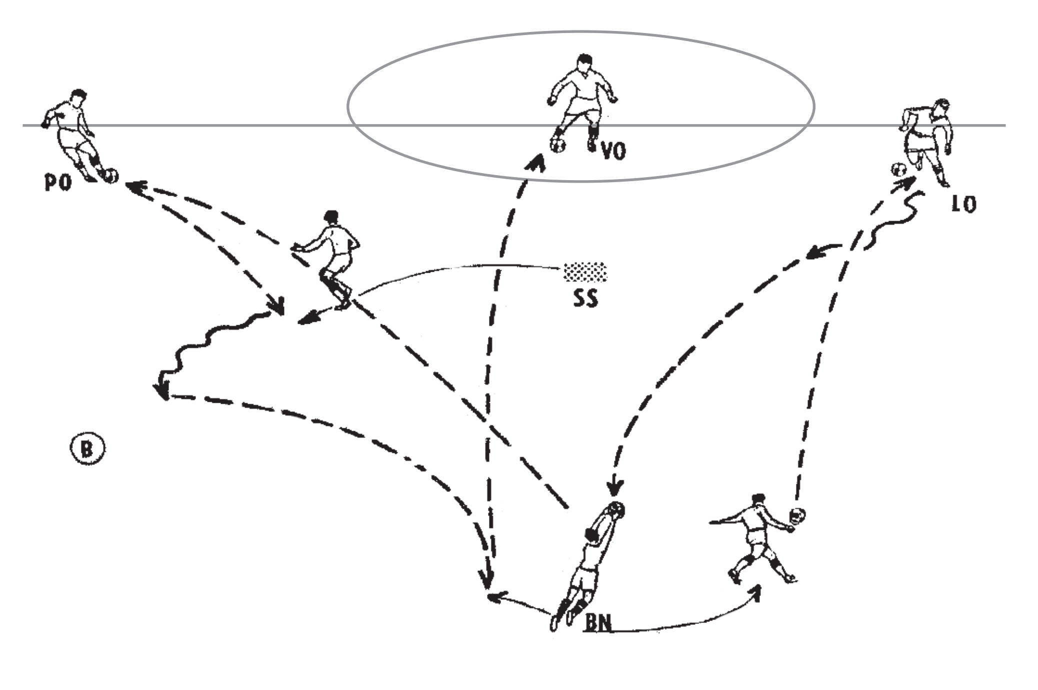
الفصل الثانى

تدريبات الأداء الخططى لحراس المرمى

التدريبات الجماعية لتنمية الأداء الخططى لحارس المرمى

☐ شكل (٢١٤):

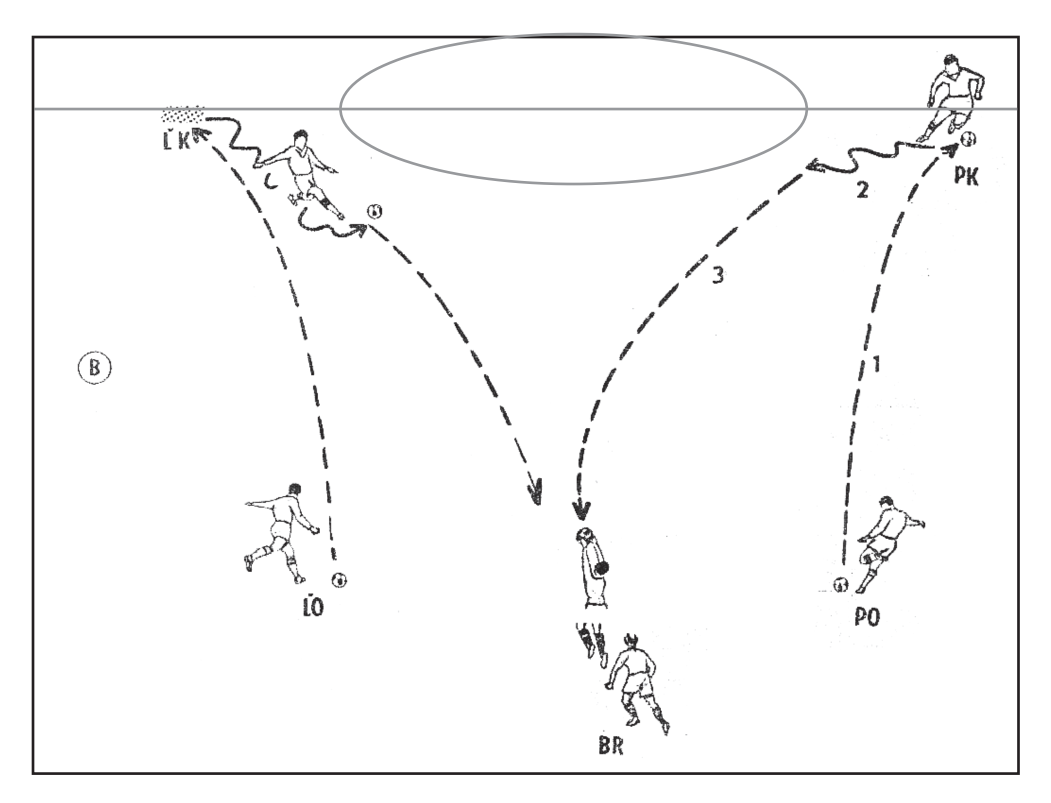
تدريب الحارس على التصدى للكرات المصوبة من خارج منطقة الجزاء ومن مناطق وزوايا مختلفة وكذا تمرير الكرة إلى الزملاء فى مساحات خالية باليد والقدم وبمشاركة أحد المدافعين الذى يعترض خط سير اللاعب بالكرة إلى المناطق المؤثرة للتسديد على المرمى.



شكل (٢١٤)

❑ **شكل (٢١٥):**

تدريب الحارس على أداء ضربة المرمى من زوايا منطقة (٦) ياردة بركل الكرة بوجه القدم الداخلى للزملاء بالقرب من خط الوسط وفى المساحات الخالية.. وكذا التصدى للكرات المصوبة على المرمى من خارج منطقة الجزاء مستخدماً مهاراته المتعددة للدفاع عن مرماه ومسك أو إبعاد أو تحويل الكرة أو الارتماء عليها.

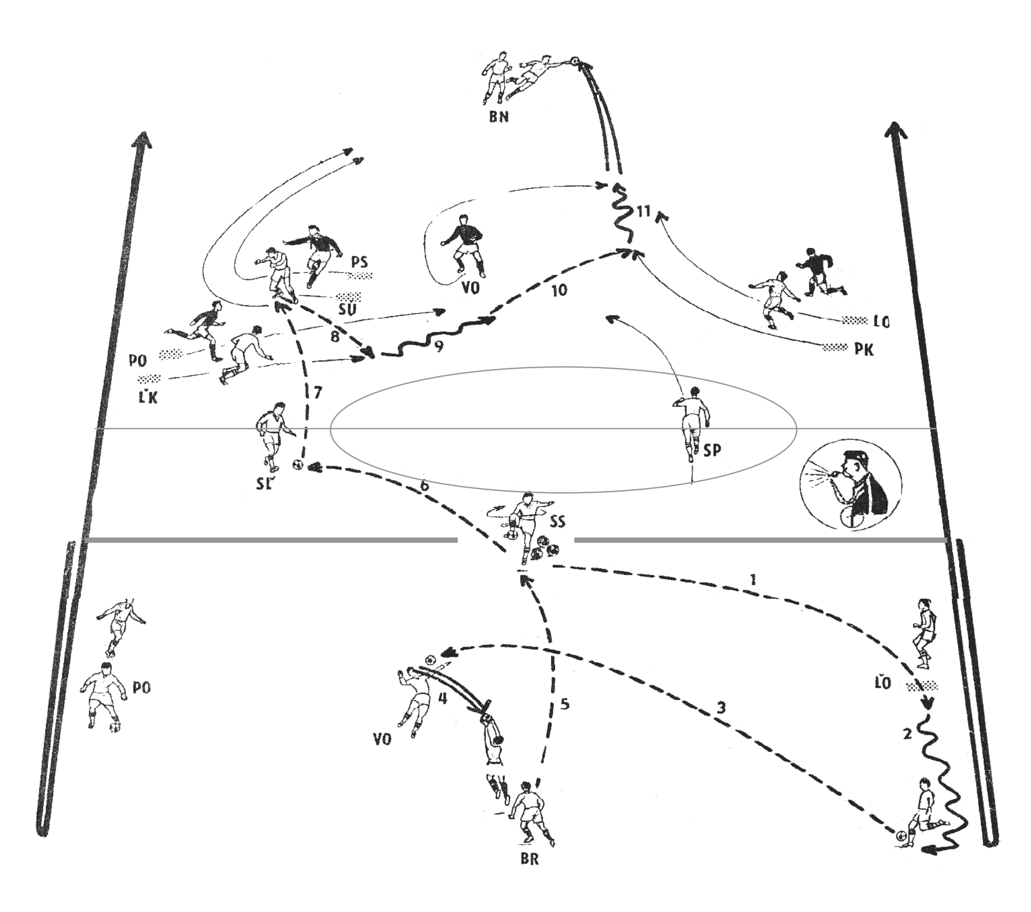


شكل (٢١٥)

❑ **شكل (٢١٦)**

تدريب الحارس على التصدى للكرات المصوبة على الزوايا العليا والسفلى للمرمى من داخل منطقة الجزاء بعد الاختراق من العمق والتحركات الخططية الهجومية المتعددة لفتح الثغرات فى الدفاع من الأجناب.

فى النصف الآخر من الملعب تدريب الحارس على التصدى للكرات العرضية من الأجناب والخروج من مرماه والوثب لأعلى لمسك الكرة المصوبة بالرأس من أحد المهاجمين على المرمى من أمام منطقة (٦) ياردة. وكذا تسليم الكرة بتمريرها للاعب الارتكاز أمام قوس منطقة الجزاء لقيادة التدريب وأداء مهارة التمرير للأجناب.

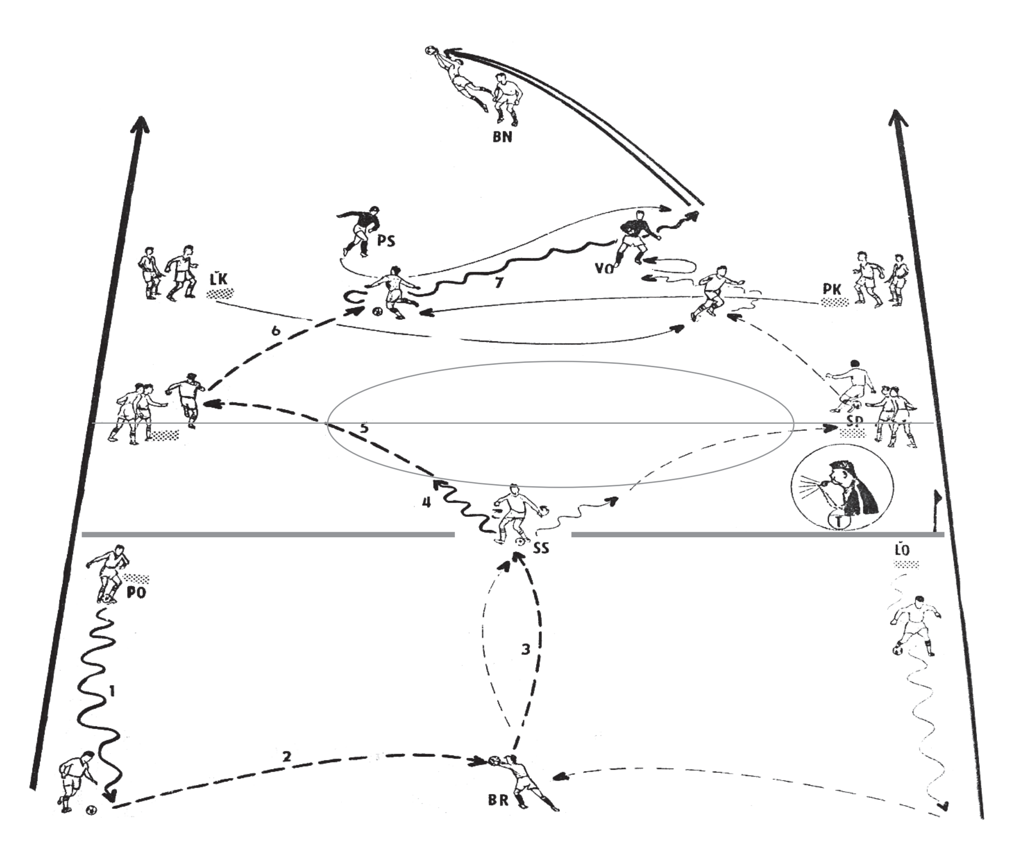


شكل (٢١٦)

❐ شكل (٢١٧):

تدريب الحارس على نصفى الملعب وعلى المرميين وذلك على مسك الكرات من التمريرات العرضية أمام المرمى وداخل منطقة (٦) ياردة متعددة الارتفاع والمسار.. ثم التمرير السريع باليد للاعب الارتكاز لقيادة التدريب من أمام قوس منطقة الجزاء.

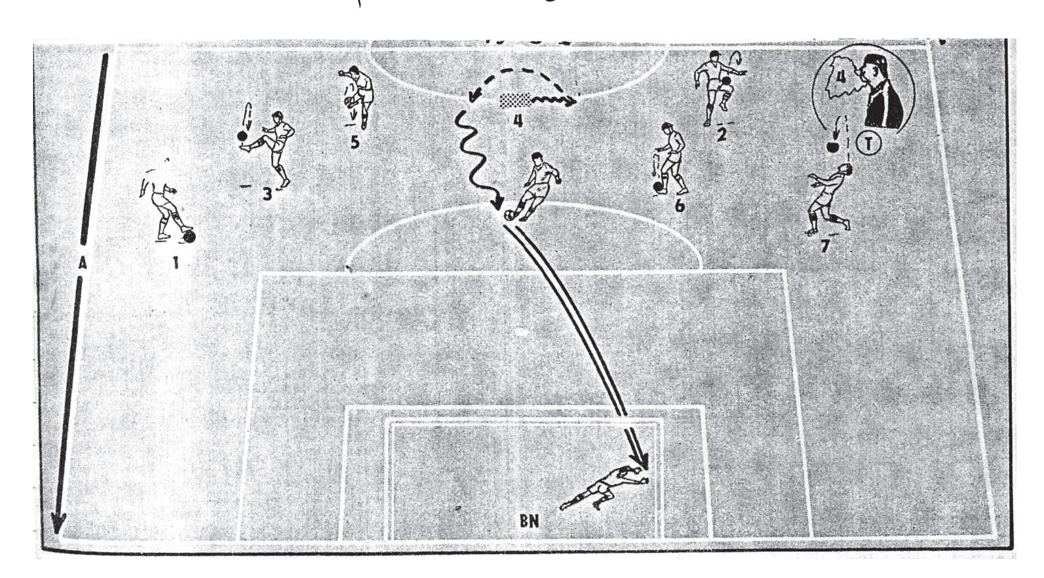
وفى نصف الملعب الآخر يتابع الحارس تحركات المهاجمين والمدافعين وعليه بتوجيه زملاؤه وتنبيههم لتلك التحركات والتصدى للكرات المصوبة على مرماه من داخل منطقة الجزاء والمنحرفة جانباً وذات المسار المتجه للزوايا العليا من المرمى وذلك بالطيران والوثب والارتماء وسرعة رد الفعل تجاه تلك الكرات.



شكل (٢١٧)

❐ شكل (٢١٨):

تقدم اللاعبين كل بكرته من أمام منطقة الجزاء نحو حدودها بالجرى والمحاورة بالكرة ثم التصويب على الحارس وفقاً لإشارة المدرب وعلى الحارس التركيز والانتباه وسرعة الاستجابة نحو مسار الكرات المصوبة على مرماه واستخدام المهارات الملائمة لكل منها.

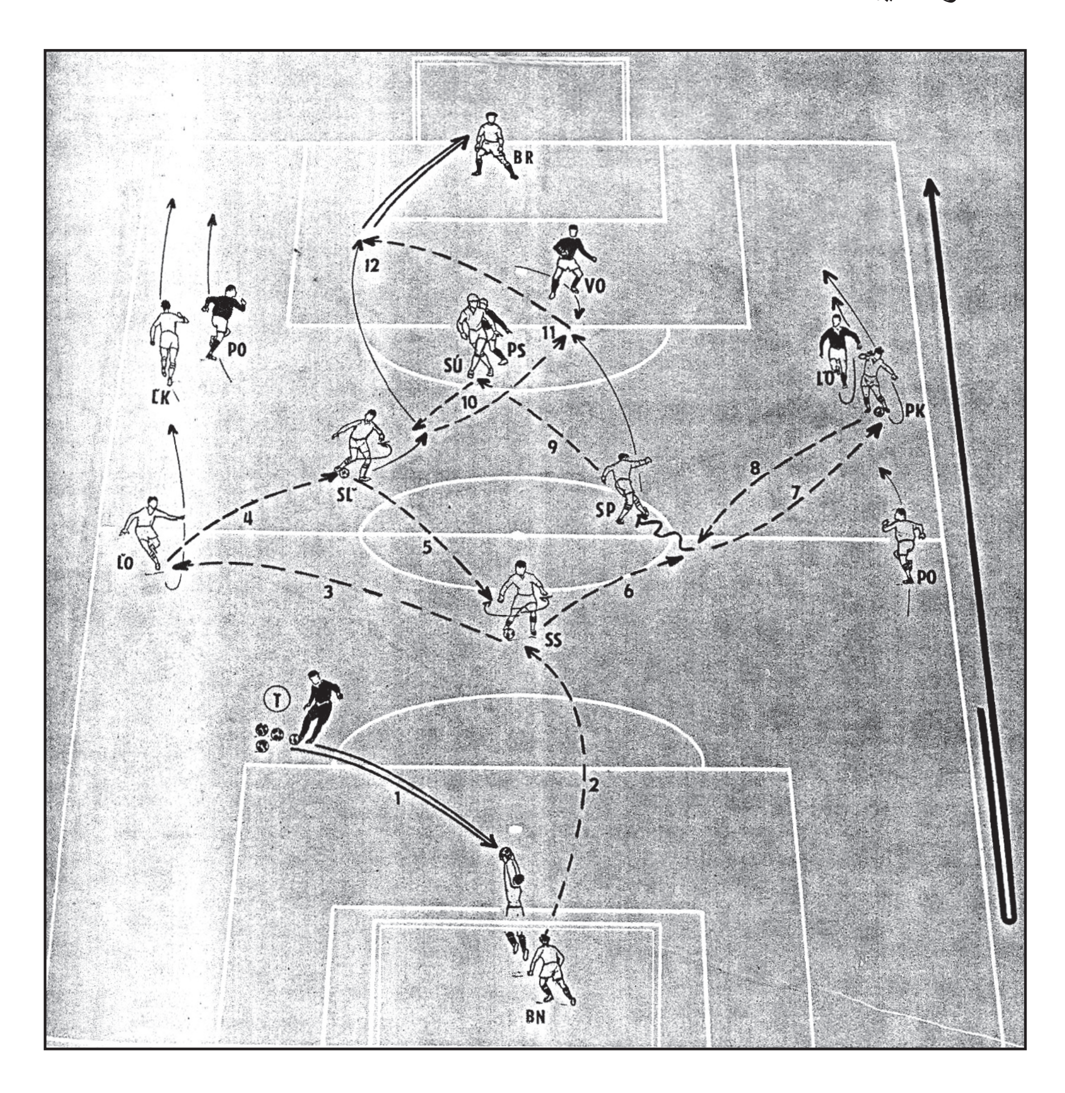


شكل (٢١٨)

❐ شكل (٢١٩):

التدريب على نصفى الملعب.. حيث يصوب المدرب عددًا من الكرات من أمام زاوية منطقة الجزاء وخارجها ليتصدى لها حارس المرمى للإمساك بها ثم سرعة تمريرها للاعب الارتكاز أمام دائرة المنتصف لقيادة الهجوم المضاد لفريقه.. والذى يشمل العديد من التحركات لبناء الهجوم بوسط الملعب والتحركات الجانبية للاختراق من الأجنحة.. أو الاختراق من العمق بالثلث الهجومى وعلى الحارس متابعة المهاجمين القادمين من الخلف للمساحات الخالية وتنبيه المدافعين حيال تلك الحالات والتصدى للكرات المصوبة من أمام زاوية منطقة (٦) ياردة أو الخروج لمواجهة حالات الانفراد أما بتشتيت الكرة الممررة

للمهاجمين خلف المدافعين أو الارتماء ومسك الكرة واستخلاصها من أمام المهاجمين إذا كان مستحوذاً عليها.

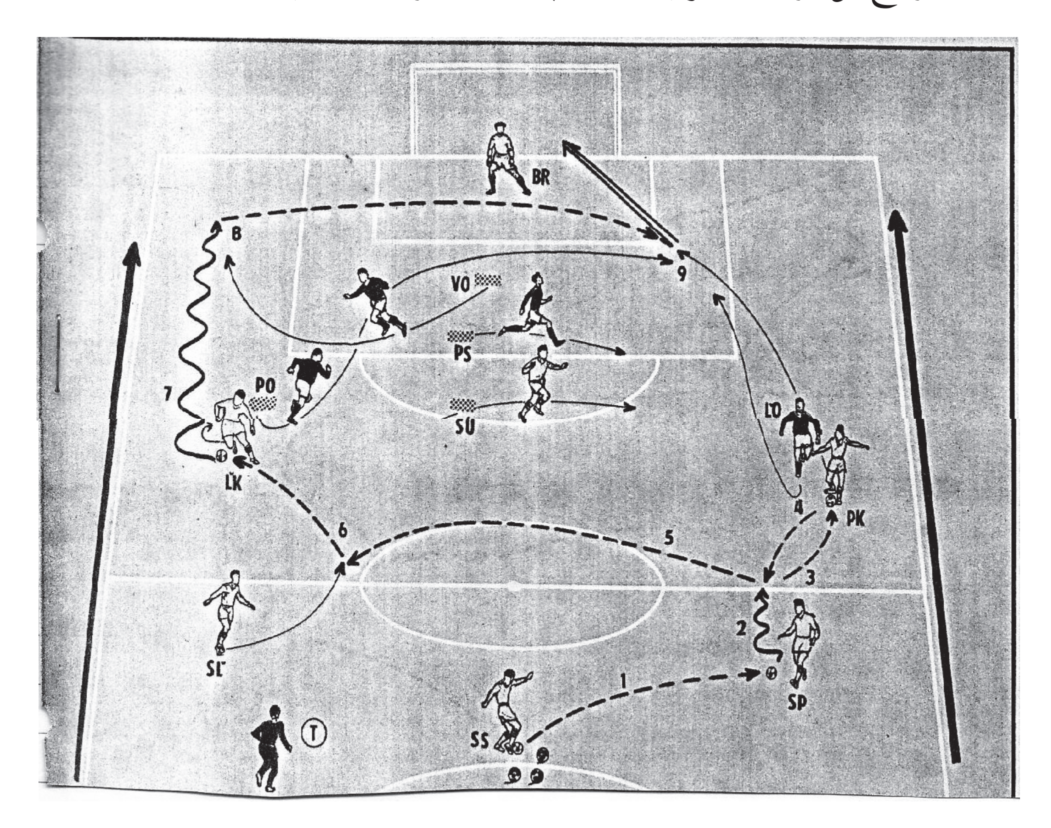


شكل (٢١٩)

❑ شكل (٢٢٠):

تدريب الحارس على التحرك فى مرماه واتخاذ المواقع الملائمة لمجريات اللعب ومكان الكرة واتجاه الهجوم والتنسيق والتوجيه لزملائه المدافعين فى المراقبة والضغط وتغطية المساحات وغلق الثغرات.. وذلك من خلال الأداء الجماعى للمهاجمين والتحركات الخططية التى تهدف خلق المساحات وسحب المدافعين والاختراق من الأجناب بهدف إنهاء الهجوم.

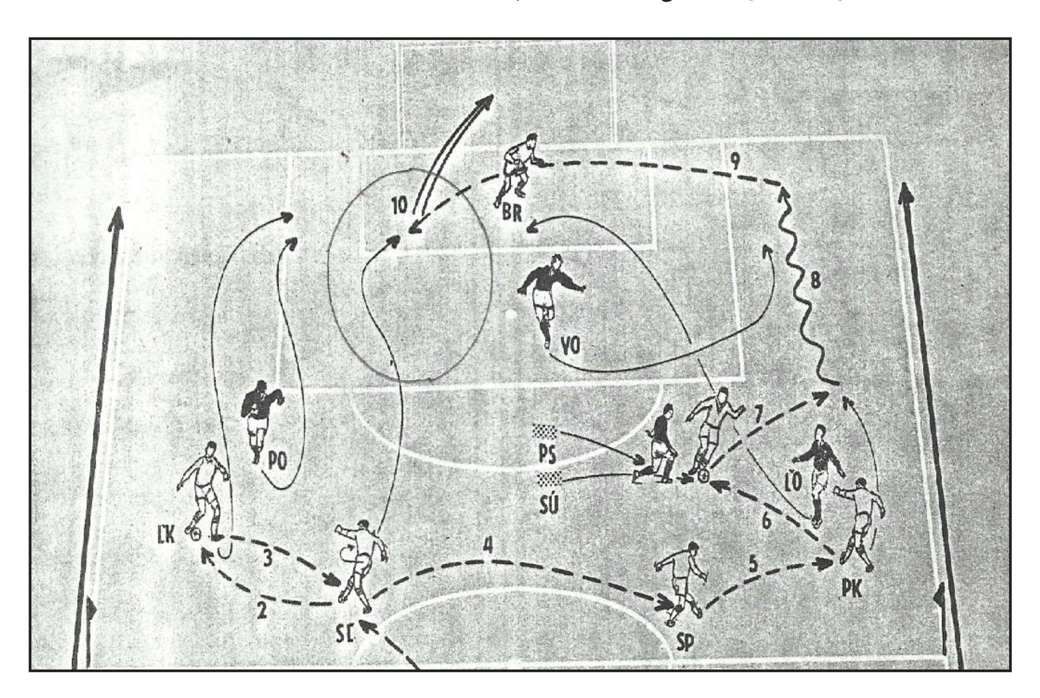
وعلى الحارس التصدى للكرات المصوبة عليه من المواقع المختلفة داخل منطقة الجزاء وكذا الخروج من مرماه فى التوقيت المناسب واتخاذ القرارات السليمة فى ذلك.



شكل (٢٢٠)

❐ شكل (٢٢١):

تدريب الحارس على مراقبة الجانب الأعمى وتنبيه زملاؤه المدافعين على تغطية ومراقبة القادمين من الخلف لاستغلال المساحة الخالية فى إنهاء الهجوم والتسديد على المرمى.. حيث يركز معظم اللاعبين وبدرجة كبيرة على الكرة ومكان واتجاه الهجوم غافلين المساحة الخلفية لهم والتى إذا ما مررت الكرة بها لأحد المهاجمين تشكل خطراً كبيراً على المرمى وخاصة فى الكرات العرضية من أحد الأجناب.

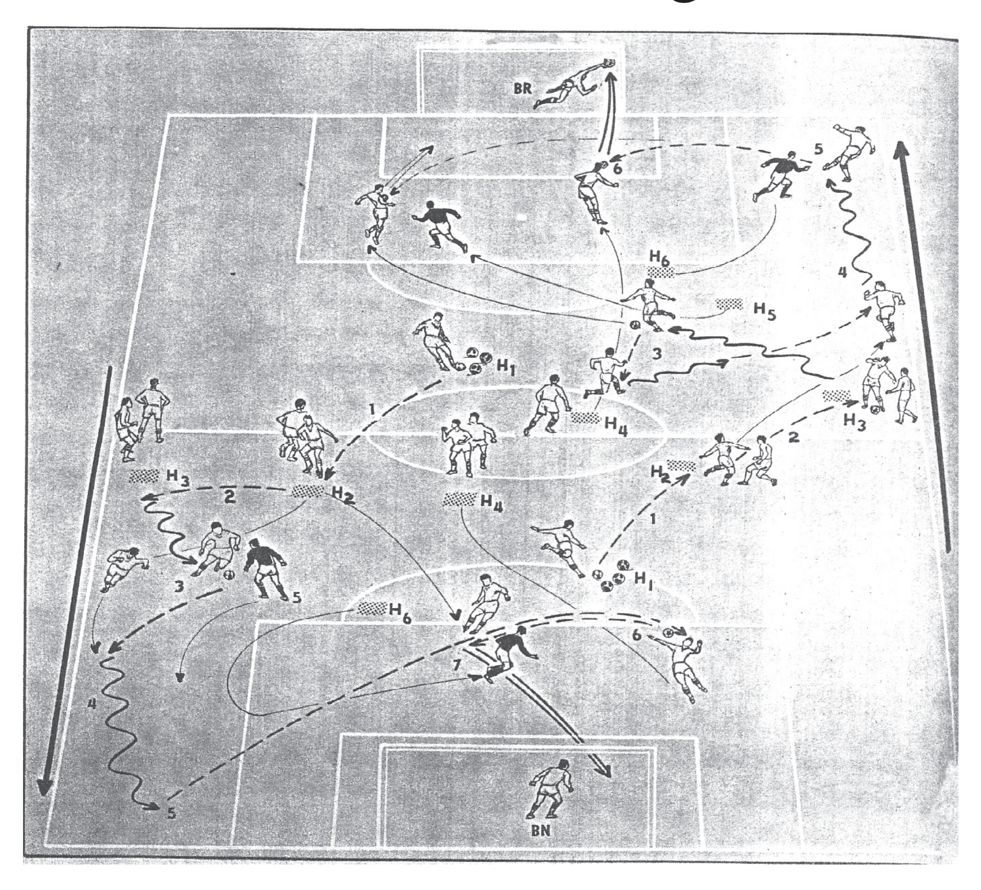


شكل (٢٢١)

❐ شكل (٢٢٢):

التدريب على نصفى الملعب والمرميين وذلك لأنهاء الهجوم من التمريرات العرضية من الأجناب.

ويركز الحارس على تحركات المهاجمين واتخاذ المواقع الملائمة والتمركز السليم وتوجيه المدافعين واتخاذ القرارات السليمة فى الخروج من المرمى وفقاً لمسار الكرات الممررة من الأجناب ومدى قربها من المرمى.. وكذا التصدى للكرات المصوبة على مرماه وذلك بالتحفز والتأهب الدائم واتخاذ وضع الاستعداد لتنفيذ المهارات اللازمة للدفاع عن مرماه بسرعة وبدقة وفى التوقيت الصحيح.

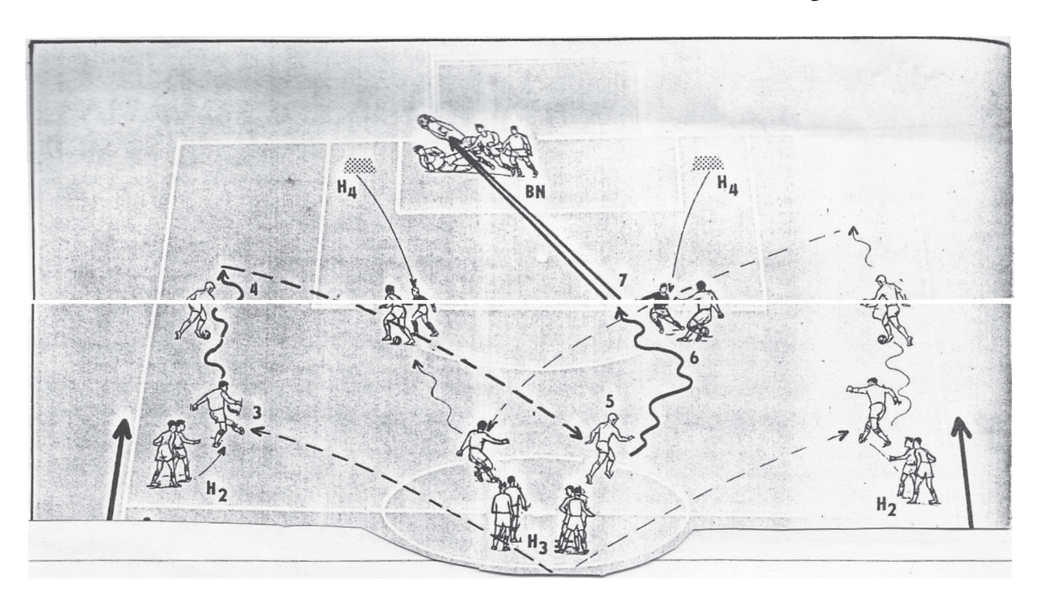


شكل (٢٢٢)

❑ **شكل (٢٢٣):**

مشاركة الحارس فى الأداء الجماعى للفريق بشقيه الهجومى والدفاعى حيث تتم التحركات الهجومية من العمق والأجناب بهدف فتح الثغرات والاختراق والتصويب من حدود منطقة الجزاء على المرمى.

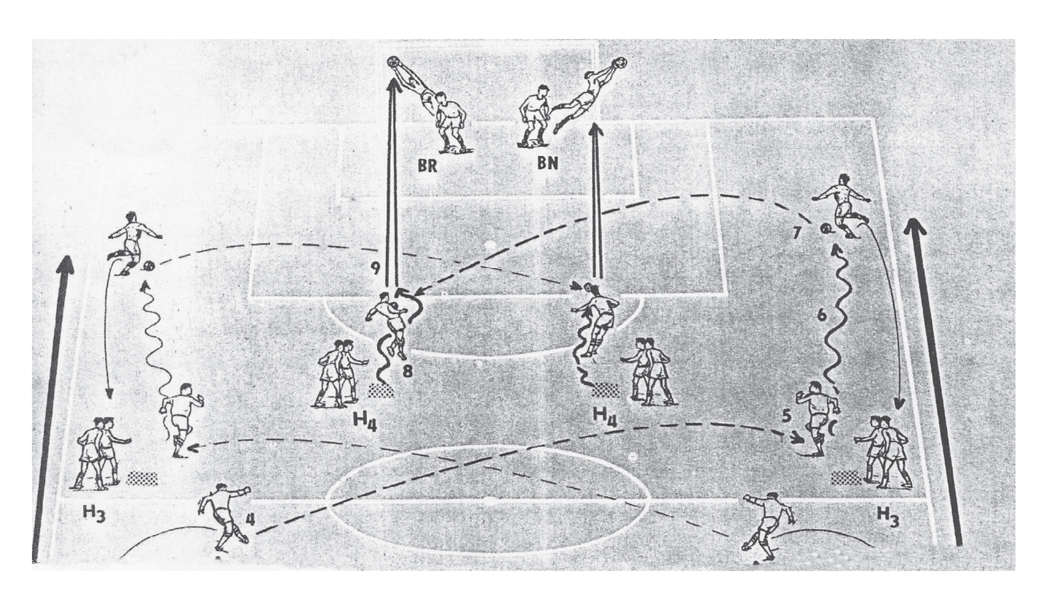
ويوجه الحارس مدافعيه بحكم كشفه للملعب من موقعه المميز بالنسبة للملعب واتساع رؤيته لمجريات اللعب.. كما يحسن التوقع والتنبؤ لنوايا الهجوم ويتصدى للتصويبات بالزوايا العليا ويؤدى مهارة الارتماء والطيران على الكرة والإمساك بها أو تحويلها عن المرمى.



شكل (٢٢٣)

❑ **شكل (٢٢٤):**

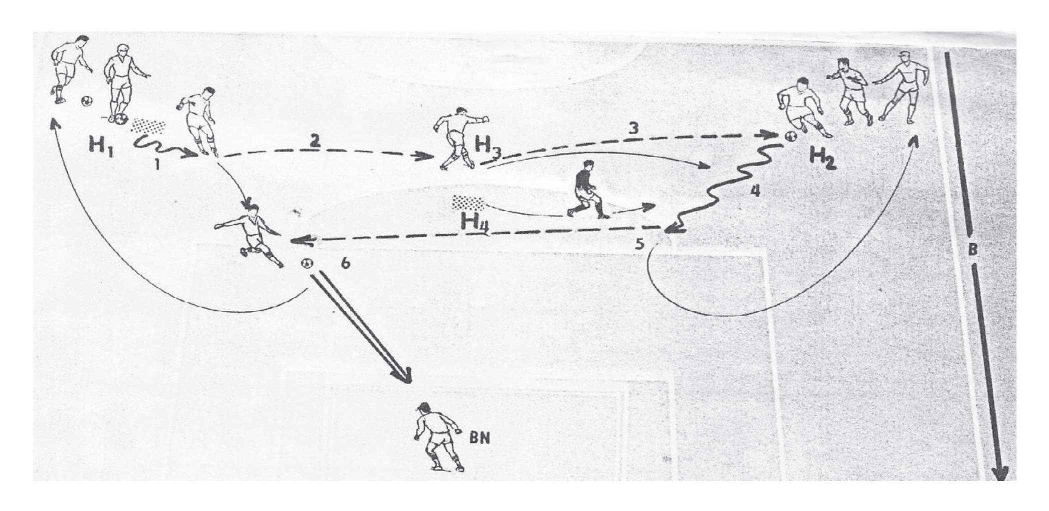
تدريب الحارس على التصدى للتصويبات المباشرة من الكرات العرضية على حدود منطقة الجزاء يميناً ويساراً ذات المسار نحو الزوايا العليا للمرمى.. وكذا التركيز على التحركات بالمرمى لتضييق وغلق الزوايا فى اتجاه لعب الكرة من الأجناب.



شكل (٢٢٤)

❑ شكل (٢٢٥):

متابعة الحارس للتمريرات العرضية أمام منطقة الجزاء وكذا تحركات الاختراق من زوايا منطقة الجزاء وسرعة رد الفعل تجاه التصويب المباشر على المرمى.

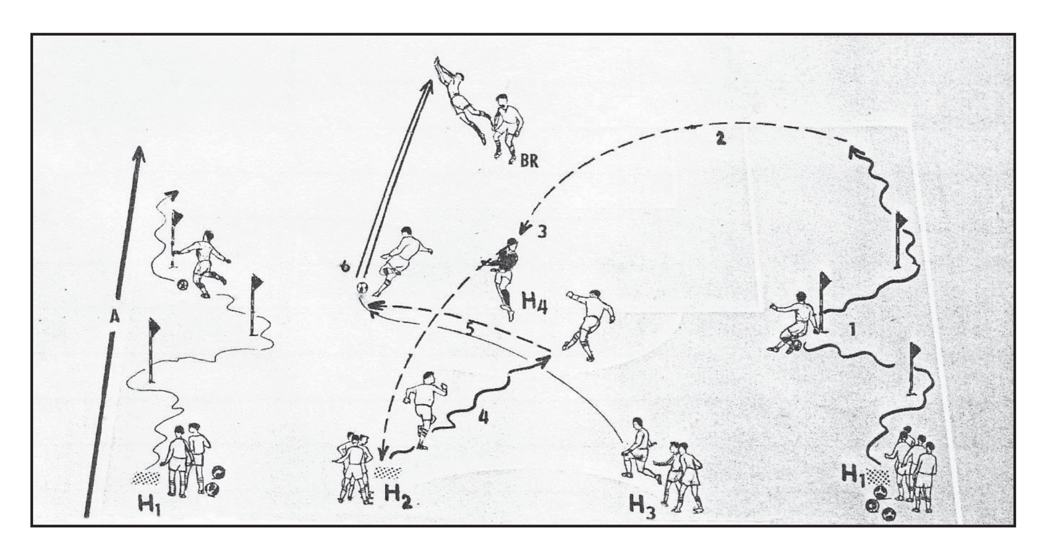


شكل (٢٢٥)

❐ شكل (٢٢٦):

التصدى للكرات المصوبة من خطة التحرك (١ - ٢) أمام منطقة الجزاء وفى العمق بعد تمريرها عرضية تم إبعادها من قبل المدافعين فى اتجاه دائرة المنتصف.

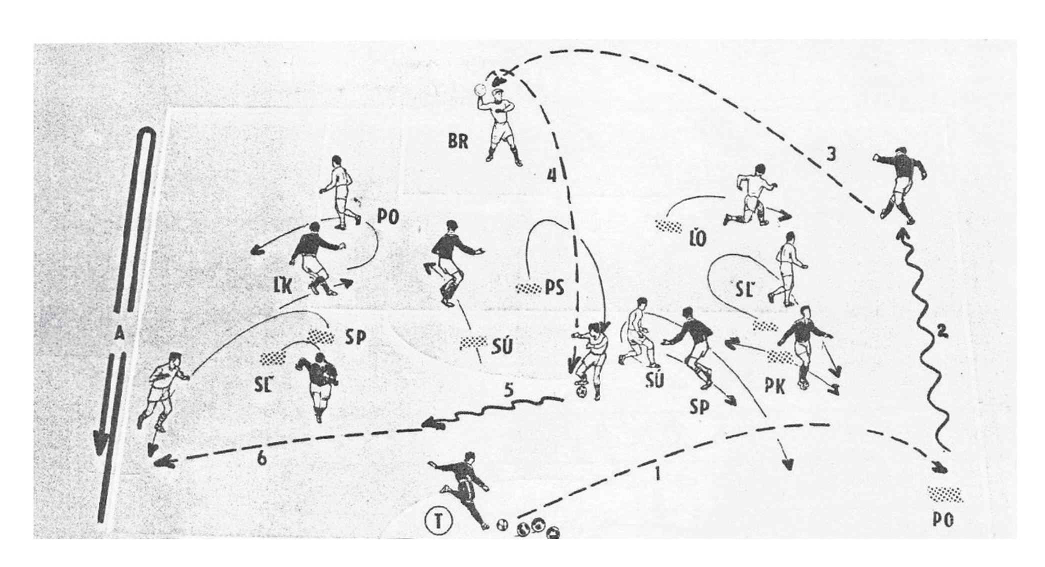
وعلى الحارس التركيز والانتباه للهجوم المرتد من الكرات المبعدة من قلبى الدفاع على وجه الخصوص بوسط الملعب لخطورتها على المرمى.



شكل (٢٢٦)

❐ شكل (٢٢٧):

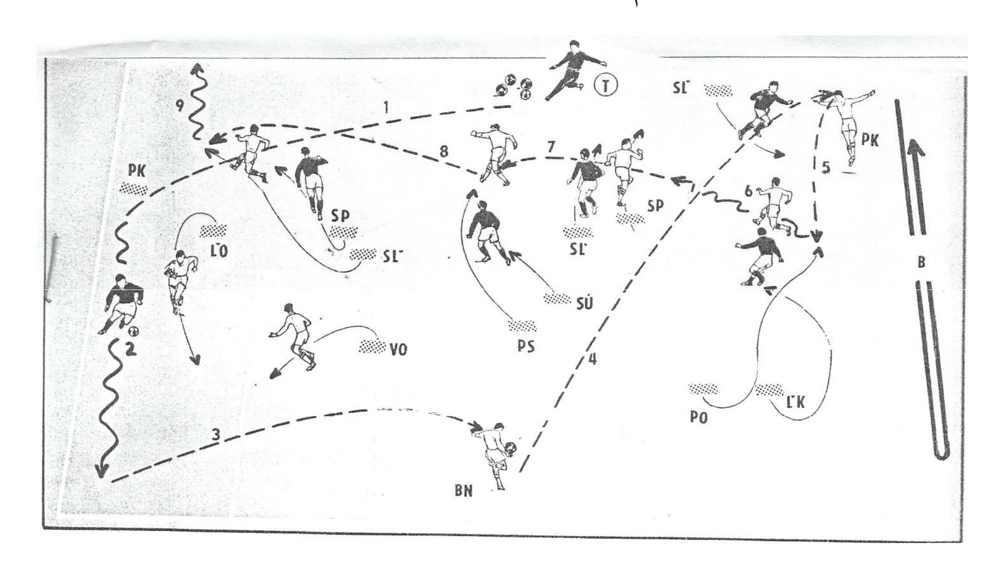
تدريب الحارس على مسك الكرات العرضية وسرعة بدء الهجوم بتمرير الكرة باليد من مستوى الكتف للزميل المتخذ موقعاً مناسباً لأداء تحركات للهجوم المرتد السريع.



شكل (٢٢٧)

□ شكل (٢٢٨):

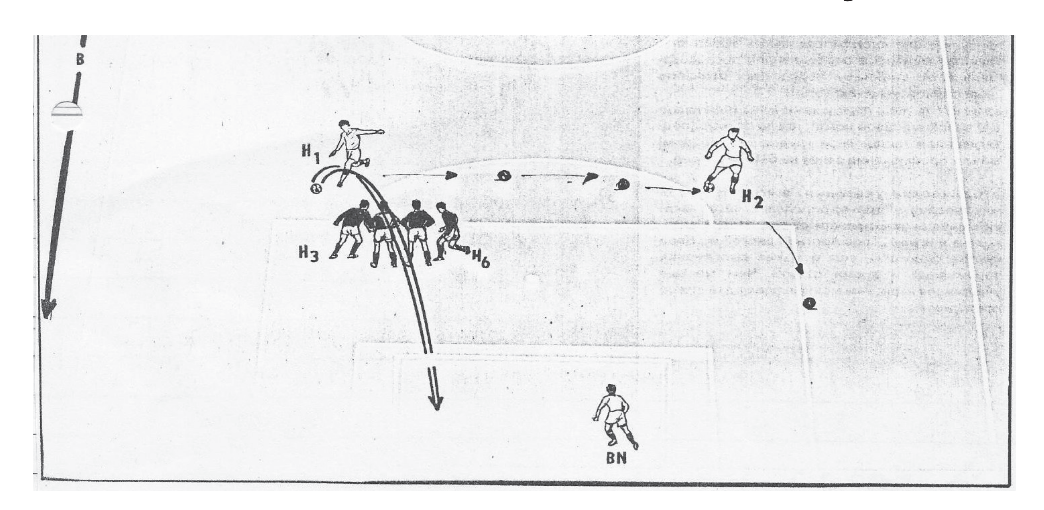
تدريب الحارس على مسك الكرات العرضية وتصويب الكرة باليد والقدم للزميل على الأجناب لبدء مرحلة بناء الهجوم.



شكل (٢٢٨)

☐ شكل (٢٢٩):

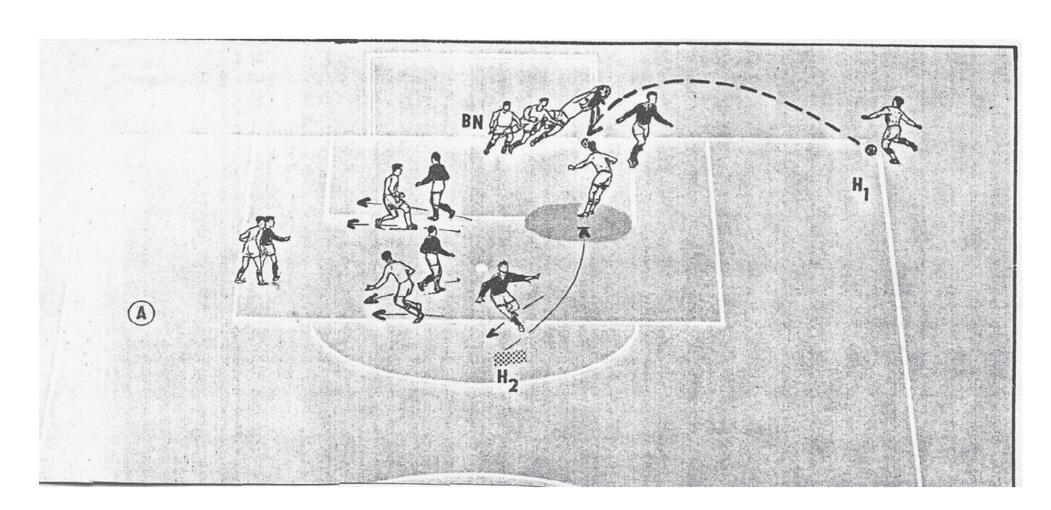
تدريب الحارس على التصدى للكرات الحرة الثابتة من أماكن متعددة على حدود منطقة الجزاء فى وجود حائط بشرى من المدافعين حيث يتم التواصل والتنسيق بين الحارس وأفراد الحائط لغلق الزواية المواجهة لمكان الكرة.. واتخاذ موقعه بالزاوية الأخرى من المرمى.. وتطبق مهارات الارتماء والطيران نحو الكرة للإمساك بها أو إبعادها أو تحويلها بعيداً عن المرمى.



شكل (٢٢٩)

☐ شكل (٢٣٠):

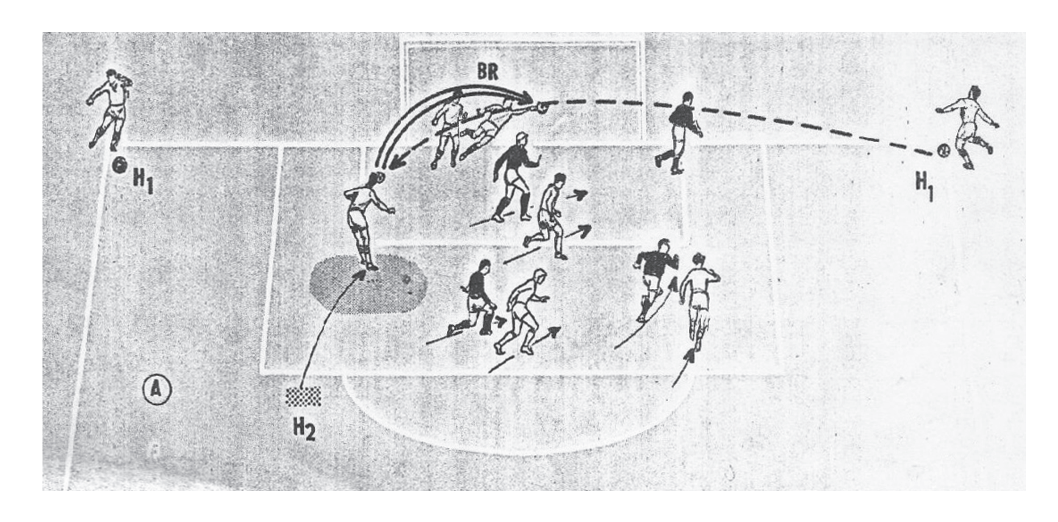
تدريب الحارس على الضربات الركنية فى اتجاه القائم القريب وبمشاركة المدافعين والمهاجمين.



شكل (٢٣٠)

❐ شكل (٢٣١):

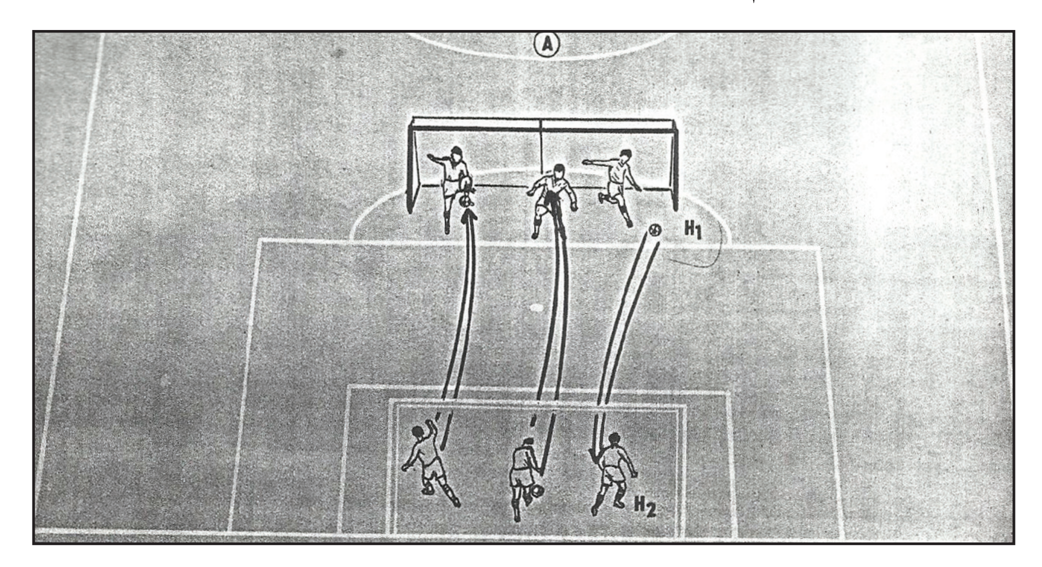
تدريب الحارس على الضربات الركنية فى اتجاه القائم البعيد وبمشاركة المدافعين والمهاجمين.



شكل (٢٣١)

❐ **شكل (٢٣٢):**

يثبت مرمى على حدود قوس منطقة الجزاء مواجهاً وموازياً للمرمى الأصلى ويتبادل حراس المرمى التمرير والتسديد باليد والقدم فيما بينهما وفى أداء زوجى مع التركيز على مسك الكرات والتحكم فيها.



شكل (٢٣٢)

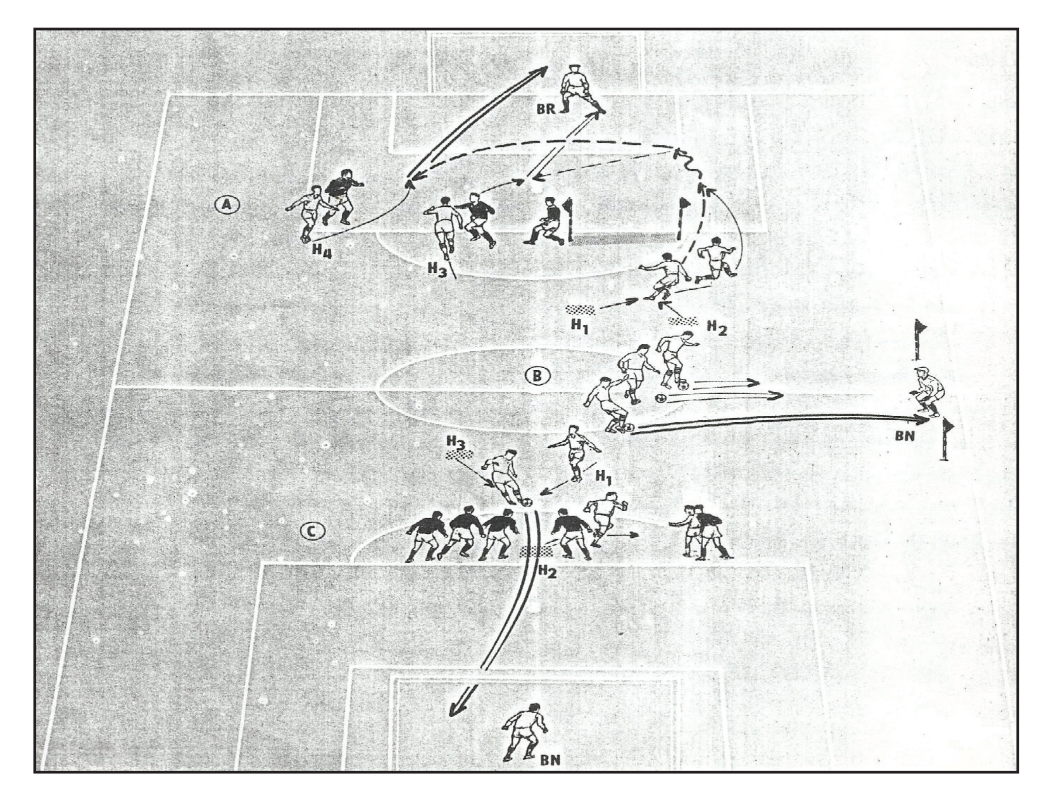
❐ **شكل (٢٣٤):**

فى ثلاث تدريبات بمنطقتى الجزاء لنصفى الملعبين وعلى خط الجانب وتقاطعه مع خط المنتصف يتدرب الحراس على التصدى للتحركات الخططية التى تهدف كسر الحائط البشرى والتغلب عليه وتسبق التصويب من أمام الحائط البشرى وذلك لاكتساب الحارس الوعى والخبرة بما قد يفاجأ به من تحركات خططية خادعة له ولأفراد الدفاع ومنها:

١- وقوف أحد المهاجمين بالحائط البشرى ترك مكانه فجأة على أن يتم التسديد على المرمى من الفراغ الذى تركه بالحائط.

٢- تمرير الكرة بجانب الحائط المكون من علمين على حدود خط منطقة الجزاء

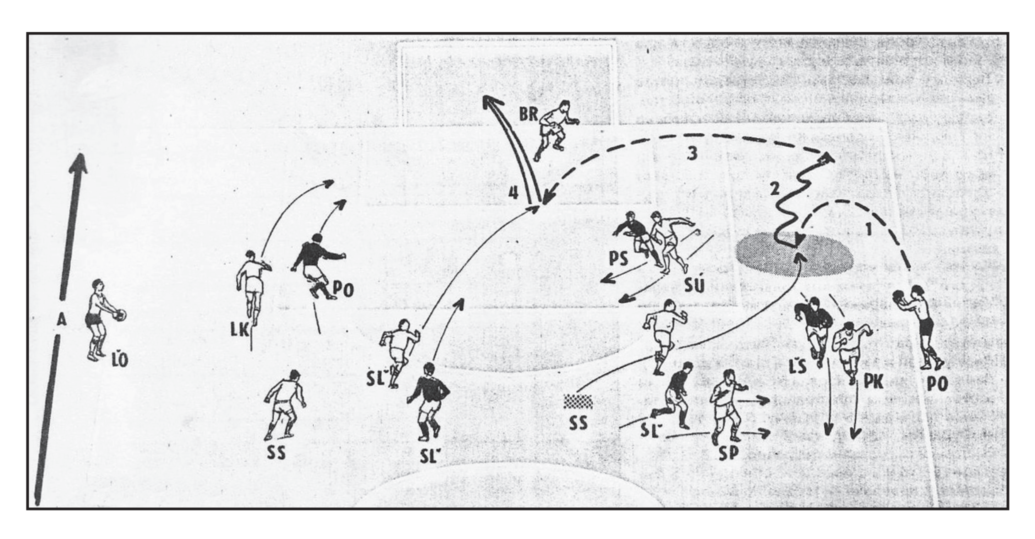
للاعب مسرعاً من الخلف وفى نفس اللحظة ينطلق المهاجمين زملاؤه لتلقى تمريرته العرضية من الجانب الآخر لتسديدها مباشرة على المرمى ثم التصويب على الحارس بين مرمى محدد بعلمين على خط الجانب من ثلاث لاعبين على مسافة ضربة الجزاء للزوايا السفلى.. لتدريب الحارس على أنواع متعددة لضربات ركلة الجزاء.



شكل (٢٣٤)

□ شكل (٢٣٥):

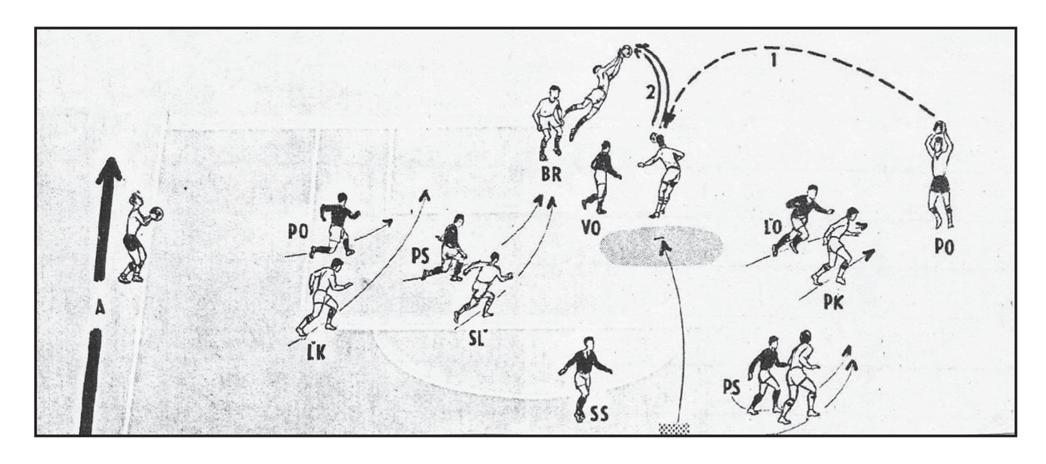
تدريب الحارس على اتخاذ المواقع الملائمة تجاه خطط أداء رمية التماس وتنبيه زملاؤه المدافعين للتحركات الخادعة للمهاجمين وذلك فى الثلث الدفاعى للفريق والقريبة من خط المرمى.



شكل (٢٣٥)

❏ **شكل (٢٣٦):**

تدريب الحارس على الانتباه والتركيز لرمية التماس الطويلة والقوية من بعض المنافسين والتى يصوب منها المهاجم مباشرة على المرمى كما لابد من انتباهه إلى عدم احتساب التسلل من رمية التماس على مهاجمى الفريق المنافس.



شكل (٢٣٦)

نموذج لوحدة تدريب الأداء الفنى والخططى لحارس المرمى

يتمثل دور المدربين فى تحديد الأهداف التعليمية، ووضع الخطوات التعليمية والتدرج بها، ومتابعة وملاحظة النقاط السلبية والعمل على تفاديها من خلال الحصص التدريبية.

محتوى الوحدة التدريبية:

تتكون هذه الوحدة من ٦ تمارين، يكون فيها الحارس ضمن الفريق أو مجموعة من اللاعبين.

يجب توخى طريقة التدرج فى التمرين: من السهل إلى الصعب لتحسين إمكانيات الحارس.

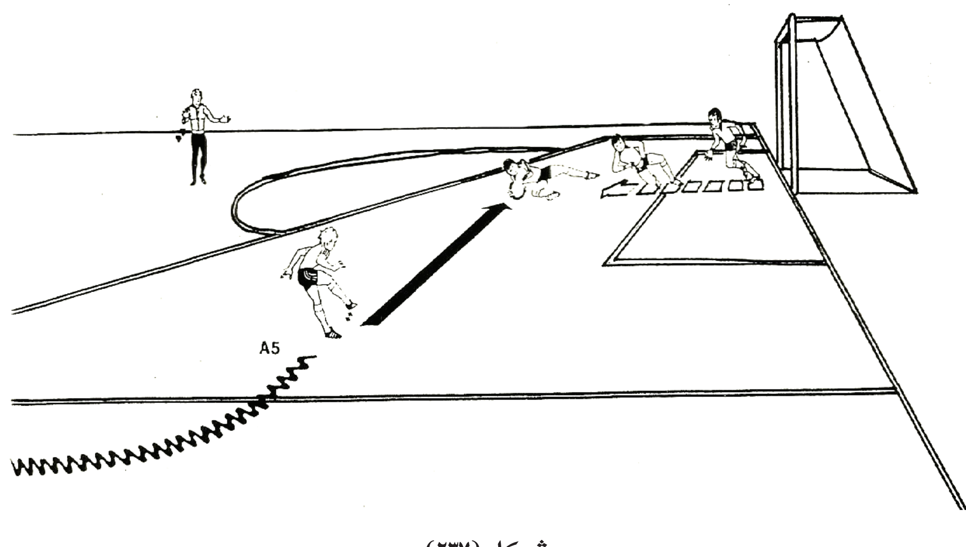
وفيما يلى نماذج لتدريبات الأداء الفنى فى الوحدة التدريبية:

١- المحافظة على نظافة الشباك:

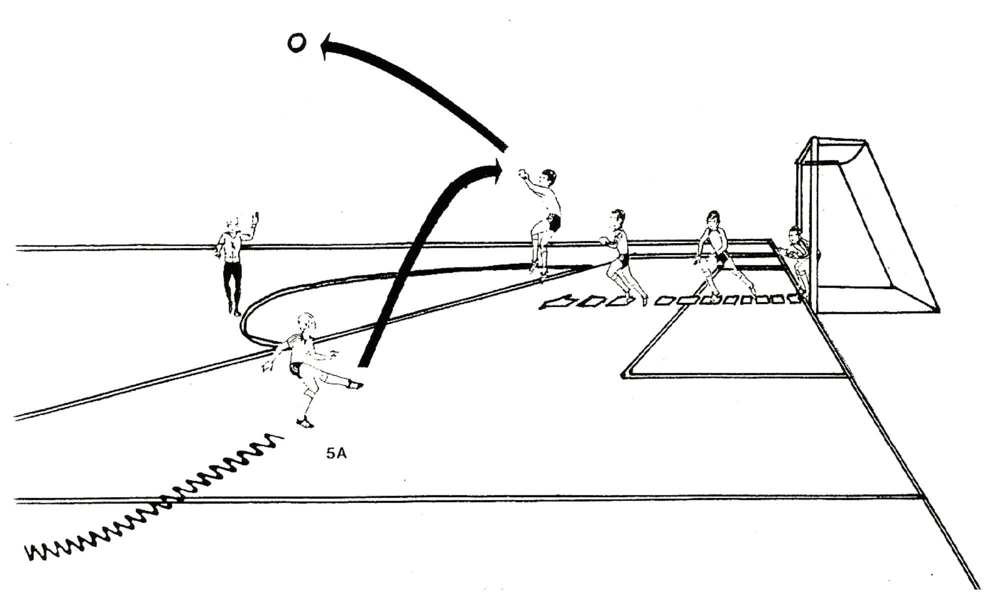
فى الأوضاع الحقيقية للمباراة، يتعلم الحارس كيف يبقى على شباكه نظيفة خالية من الأهداف، ويتعلم الحركات الفنية التى من الواجب القيام بها للتصدى لمختلف الكرات من مختلف الاتجاهات، ويتعرف على المكان الذى يجب أن يقف فيه لتقليص زاوية التصويب.

يتصدى الحارس لـ:

كرات أرضية، نصف طائرة، كرات عالية، اعتراض التوزيعات الجانبية تغيير اتجاهات الكرة بقبضة اليد. أشكال (٢٣٧)، (٢٣٨).



شكل (٢٣٧)



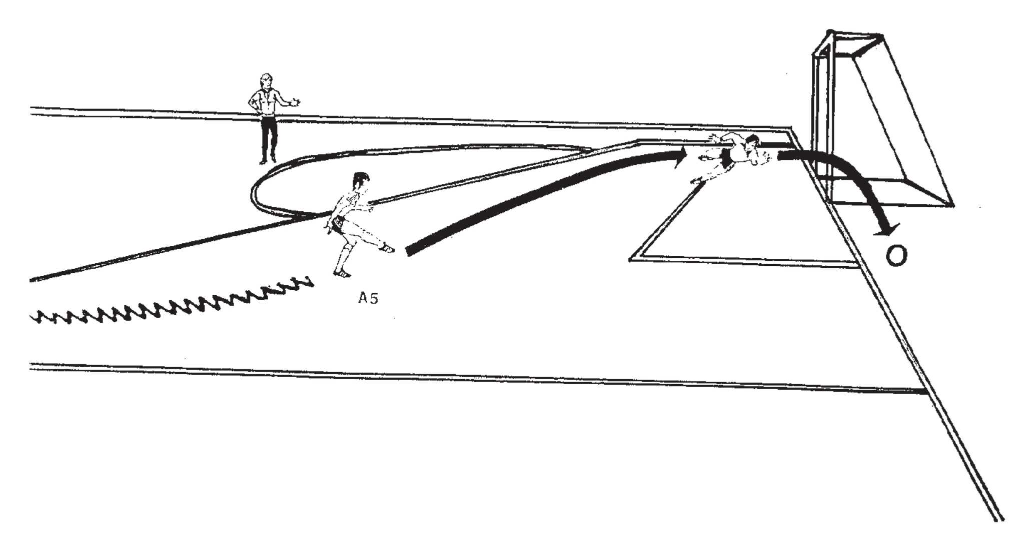
شكل (٢٣٨)

٢- تحويل الكرة جانباً وفوق العارضة:

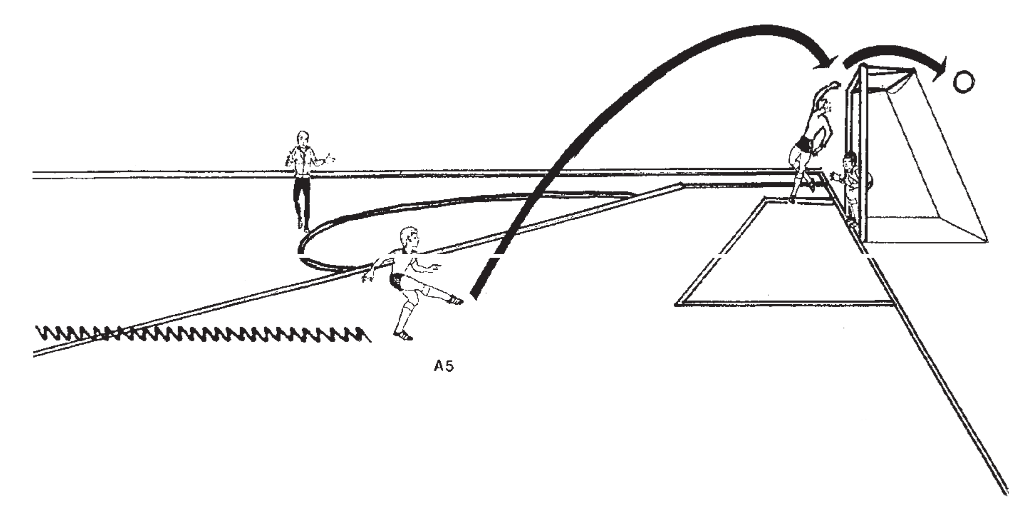
بعد تحويل الكرة، تكون الكرة ثانية بحوزة الحارس، فيقوم بإرجاعها سواء باليد أو

بالرجل إلى أفراد فريقه، فيكون بذلك قد أعطى انطلاقة البدء بهجمة جديدة نحو مرمى الفريق المنافس، فيحاول زملاؤه من خلالها تسجيل الأهداف...

أشكال (٢٣٩)، (٢٤٠):



شكل (٢٣٩)

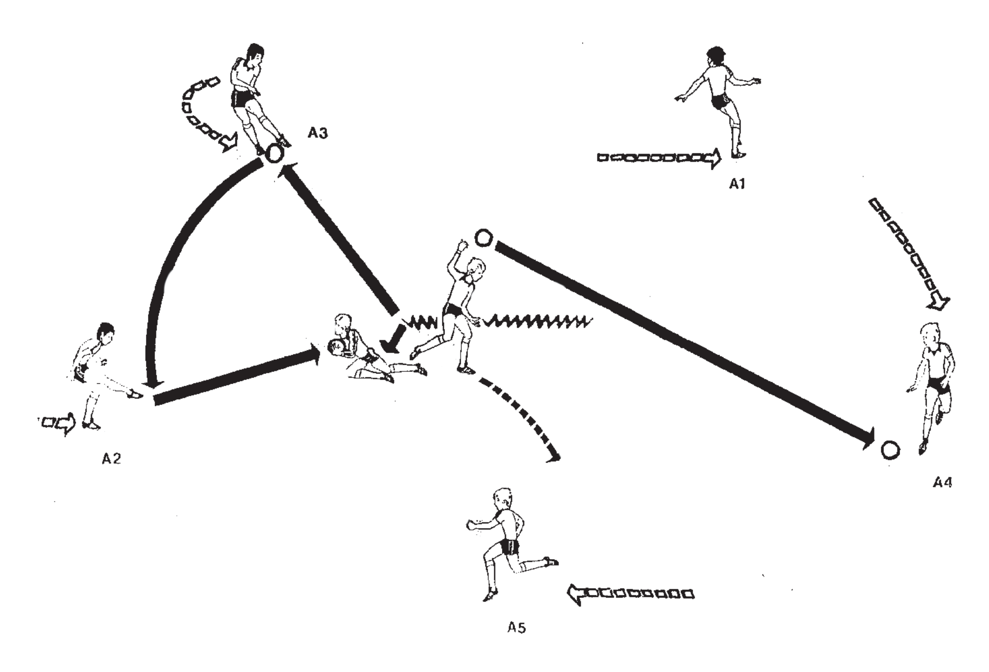


شكل (٢٤٠)

٣-التعلم من خلال الأوضاع الحقيقية للعب:

تمرين رقم (١): شكل (٢٤١):

- الإحماء: خمسة لاعبين يتحركون بشكل مستمر مع تغيير المراكز، بينما تنتقل الكرة من لاعب إلى آخر، يقوم الحارس فى نفس الوقت بتغيير موقعه مركزاً نظره على الكرة وتحركات زملائه، ويستقبل الحارس الكرة بصفة مستمرة.
- يقوم المدرب بإعطاء تعليماته عن الكيفية التى يتم بها تمرير الكرة للحارس (كرات أرضية، جانبية، نصف طائرة، عالية...).
- عند استحواذ الحارس على الكرة، يقوم مباشرة ببدء هجمة جديدة، فيعطى الكرة إلى أبعد لاعب عنه.



شكل (٢٤١)

ملاحظات للمدرب:

- ☐ لا يقتصر الإحماء على الإعداد البدنى فحسب، بل يشمل كذلك شد انتباه اللاعب أثناء الحصة التدريبية، وجعله يفكر فى كل حركة يقوم بأدائها، مع استثارة رد الفعل الذاتى لديه، وعلى اللاعب أن يفهم الحركة ويعرف أبعادها.
- ☐ بدءاً من الإحماء يكون الحارس ضمن الفريق، فيكون انتباهه وتفاؤله مع الحصة التدريبية فى حالة استثارة دائمة.
- ☐ على الحارس أن يضع نفسه باستمرار فى أوضاع متجددة واتخاذ قراراته بسرعة ليكون قادراً على التصدى لمختلف الكرات والمحافظة على مرماه خال من الأهداف.

تمرين رقم (٢):

إرجاع الكرة للعب، التصويب على المرمى، الدور الهجومى:

- ☐ دوماً فى نسق الإحماء يقوم اللاعبون بتبادل الأماكن، وتغدو تحركاتهم مستمرة. وعلى اللاعب أن يتحرك ويفكر فى كل ما يقوم به، مختتماً هجومه بالتصويب الدقيق والسليم نحو المرمى.
- ☐ استلام الحارس للكرة، هو إشارة لزملائه لكى يتحركوا وبسرعة فى المساحات المفتوحة، من خلال إرجاعه الكرة للعب، وتوصيلها إلى اللاعب الأكثر تمركزاً، وبذلك يكون الحارس قد بدأ هجمة جديدة يليها تغيير موقعه بالنسبة لسير الكرة.

ملاحظات للمدرب:

مواصفات ومتطلبات الإحماء تعتمد أساساً على:

- ☐ الجرى يكون بتغيير السرعات وحسب ما تفرضه مواصفات اللعبة.
- ☐ إطالة العضلات وارتخائها.

❐ حركات سريعة وقصيرة الفترة.

فى نفس الوقت يكون الحارس مشدود الانتباه، مركزاً فى تحركاته، وعليه أن يراقب باستمرار جميع التحركات والتغييرات التى يقوم بها اللاعبون، فيأقلم قراراته وتصرفاته حسب موقعه بالنسبة للكرة، فكل هذا من شأنه أن يجعل الحارس فى ظروف أفضل تساعده على إظهار قدرات وإمكانيات أكبر فى السيطرة على مجريات اللعب والمحافظة على مرماه خالياً من الأهداف مما يقود فريقه وبدون أدنى شك نحو الفوز والظهور بأحسن المستويات الفنية والتكتيكية.

تمرين رقم (٣):

تحسين المهارات الأساسية: شكل (٢٤٥)

❐ يقف الحارس فى المرمى، وينتشر خمسة لاعبين على شكل نصف دائرة خارج منطقة الجزاء، مع كل منهم كرة.

❐ يقف واحد على اليمين وواحد على اليسار، وواحد نصف يمين وواحد نصف يسار والأخير فى الوسط أمام الحارس.

❐ ينادى المدرب على اللاعبين: يمين، يسار، ١، ٢، ٣ اللاعب المعنى يتحرك بالكرة ويصوب نحو المرمى محاولاً إحراز هدف.

❐ يقوم اللاعبون بتغيير أماكنهم بغية التصويب حسب طلب المدرب.

ملاحظات للمدرب:

❐ على الحارس أن يقف فى المكان المناسب بالنسبة للاعب الذى يقوم بعملية التصويب نحو المرمى.

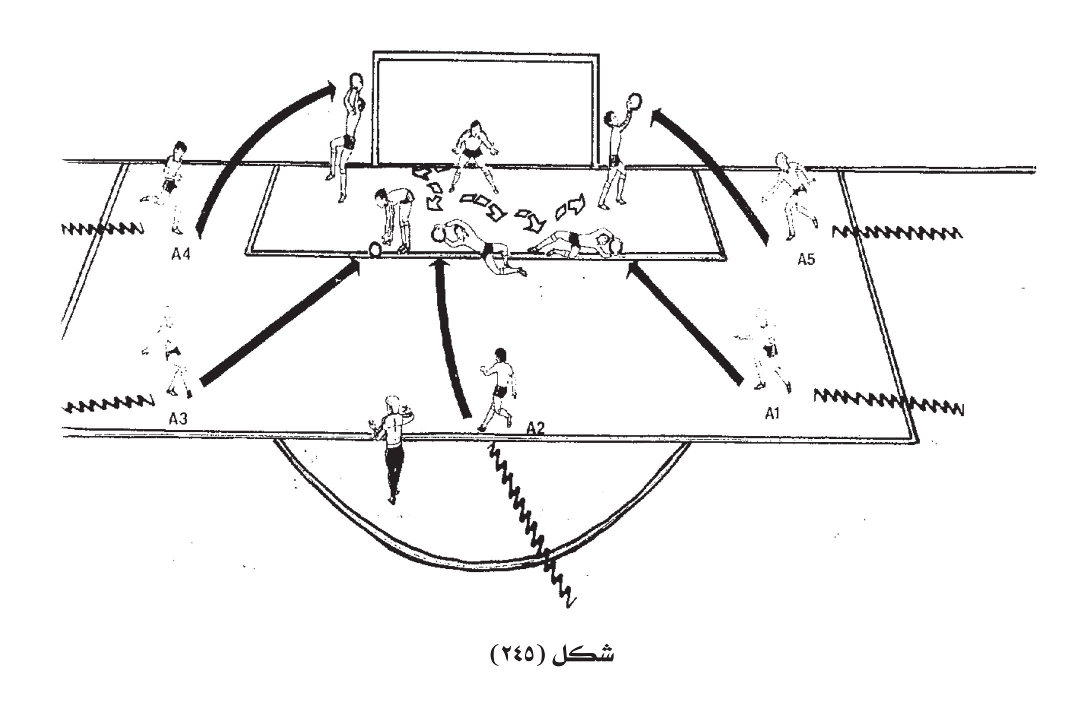
❐ للمدرب حرية التصرف فى جعل تتالى القذف سريعاً أو بطيئاً وذلك حسبما يراه مناسباً مع مستوى اللاعبين وخصوصاً مستوى الحارس.

❏ يتخذ الحارس مواقع متعددة بنقل الرجلين تقاطعاً أو تتابعاً، وذلك لتضييق زاوية التصويب.

❏ يتم استيعاب الحركات المراد تعليمها من خلال التكرار، فبهذه الوسيلة يتسنى للحارس واللاعبين أيضاً شيئاً فشيئاً الخروج من مواقف تتفاوت فى صعوبتها.

❏ النجاح ينمى الثقة بالنفس وهى من أهم النقاط الأساسية بالنسبة لحارس المرمى.

تحسين المهارات الأساسية



شكل (٢٤٥)

تمرين رقم (٤):

تنمية انتباه اللاعب: أشكال (٢٤٦)، (٢٤٧)، (٢٤٨):

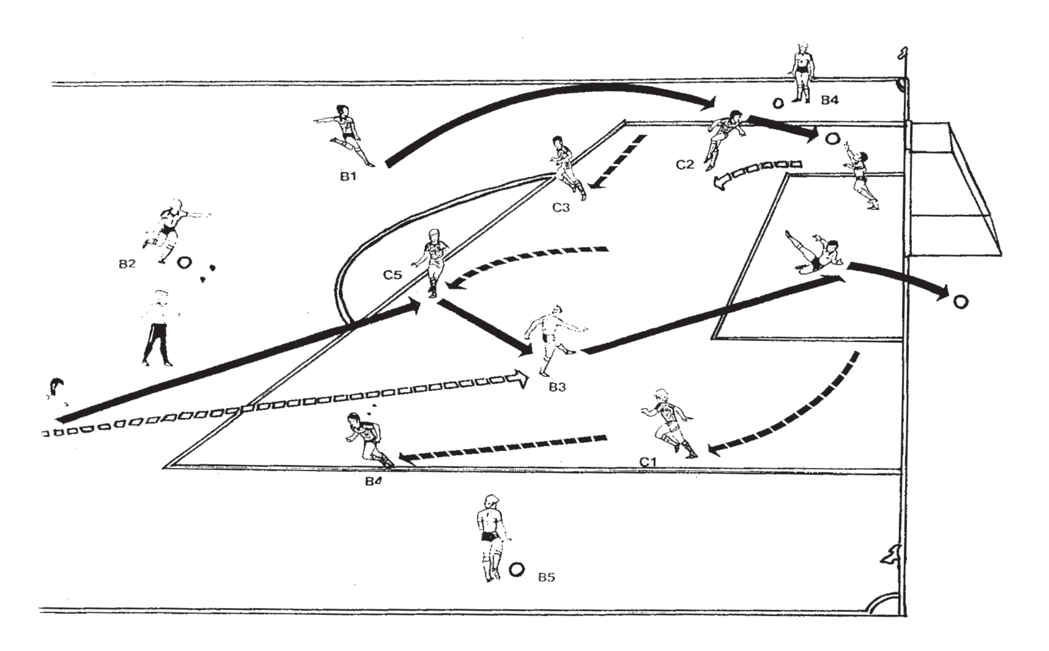
❏ نفس العدد من اللاعبين كما فى التمرين السابق يتواجدون خارج منطقة الجزاء.

- خمسة لاعبين آخرين يتبادلون الأماكن داخل منطقة الجزاء.

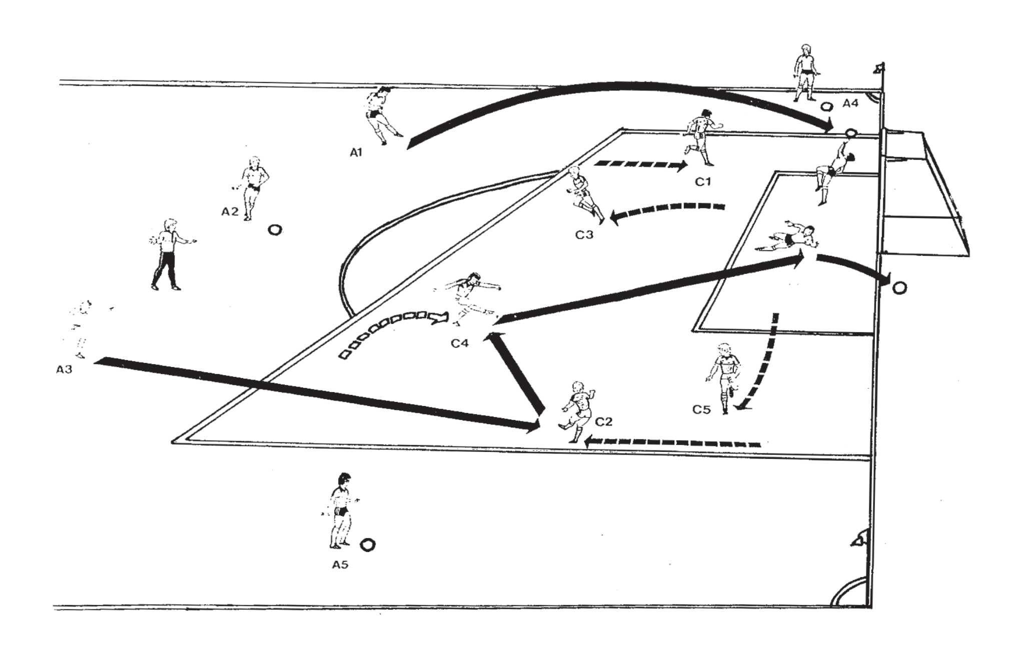
- اللاعبون المتواجدون خارج منطقة الجزاء يصوبون على المرمى، من بين اللاعبين المتواجدين داخل المنطقة أو من فوقهم، أو يمررون إلى لاعب داخل منطقة الجزاء الذى يصوب أو يمرر للاعب ثالث يكون فى موضع أفضل بالنسبة للمرمى.

- اللاعبون المتواجدون خارج منطقة الجزاء يمكنهم اللعب بطريقة ١ - ٢ مع المجموعة الموجودة داخل المنطقة والتصويب نحو المرمى.

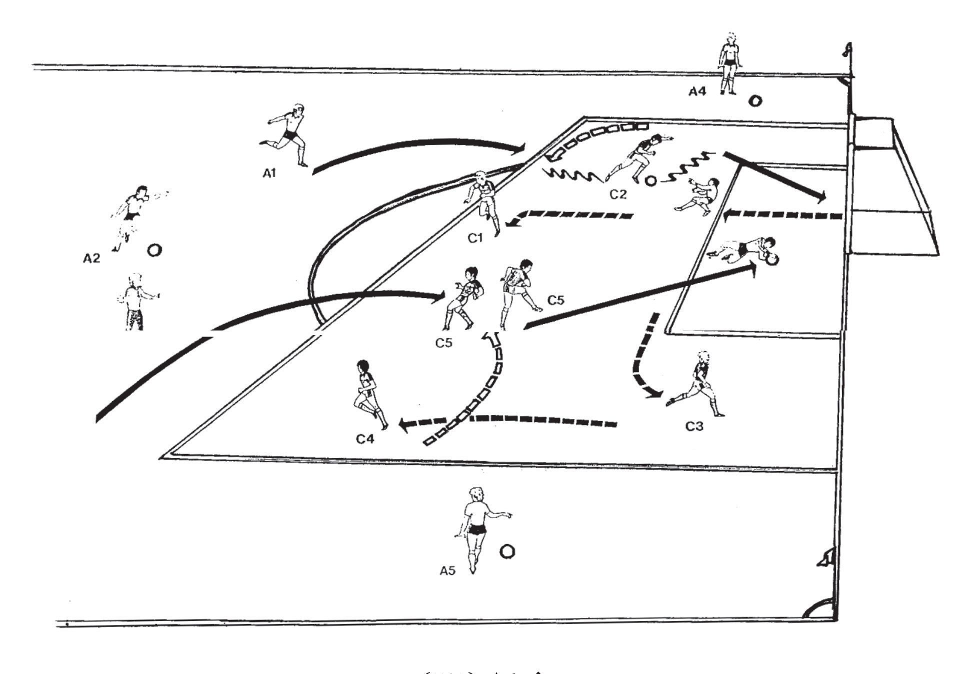
- يمكن للمجموعة المتواجدة داخل منطقة الجزاء، استقبال الكرة والدوران باتجاه المرمى والتصويب أو التخلص من الحارس عن طريق المحاورة والتصويب.



شكل (٢٤٦)



شكل (٢٤٧)



شكل (٢٤٨)

ملاحظات للمدرب:

- ☐ يجب استثارة انتباه وتركيز اللاعبين من التحركات السريعة واللعب المفاجئ.
- ☐ على الحارس أن يراقب هذه التحركات بمزيد من الانتباه واليقظة وبالتبادل يكون متحفزاً لمواجهة الكرة والتصدى لها.
- ☐ أمام اللاعبين المتواجدين داخل وخارج منطقة الجزاء، أساليب عديدة لاستثارة حارس المرمى ومباغتته، فعلى هذا الأخير التصرف بسرعة لاتخاذ القرار المناسب فى الوقت المناسب للتصدى للكرات المصوبة إلى مرماه.
- ☐ فى حالة إخفاق الحارس فى التصدى لتصويبة ما، يتدخل المدرب ويجعل اللاعب يعيد التصويب مرات، حتى يتمكن الحارس من صدها.
- ☐ يهدف هذا التمرين إلى تنمية «سرعة رد الفعل» لدى حارس المرمى وجعله قادراً على اختيار قراره بنفسه لمواجهة مواقف اللعب المختلفة.
- ☐ فى الأوضاع القريبة من المباراة، يتسنى لحارس المرمى القدرة على كسب الرهان وتقيم موقفه فى حراسة المرمى، فمن خلال هذه الطريقة يكون صاحب دور إيجابى فعال فى الحصص التدريبية بالنسبة لبقية أفراد الفريق ويكون اللاعب الذى يبادر بهجوم فريقه.

تمرين رقم (٥):

الحارس يبدأ الهجوم: شكل رقم (٢٤٩)، (٢٥٠):

- ☐ فى هذا التمرين يتم توزيع المهام والأدوار على اللاعبين الذين يلعبون بنفس تشكيلة التمرين السابق رقم (٤).
- ☐ توضع الكرات على الخطوط الجانبية للملعب.
- ☐ اللاعب المتمركز فى وسط الملعب هو:

١- الهدف الذى يركز عليه الحارس عندما تكون بحوزته الكرة مستعداً لبدء الهجوم.

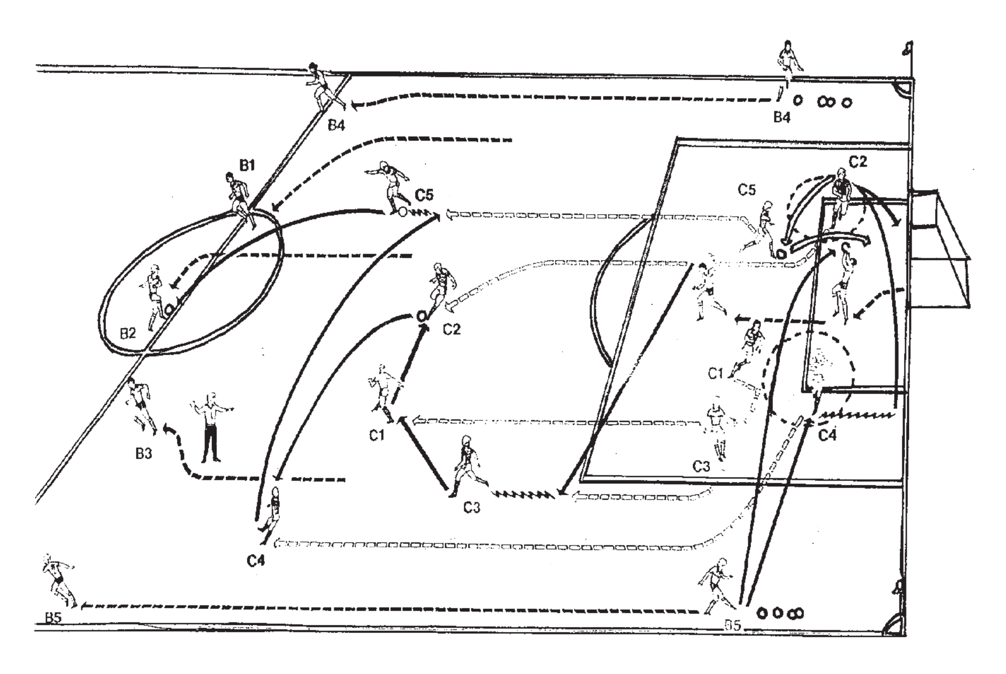
٢- هذا اللاعب هو صانع الألعاب عندما يكون باقى زملائه فى حالة تحرك مستمر مع تبادل مراكزهم.

- عند إشارة المدرب ترفع الكرات من الجانبين، مرة من الجانب الأيمن وأخرى من الجانب الأيسر للحارس.
- اللاعبون المتواجدون فى منطقة الستة أمتار بين القائمين ونقطة الجزاء هم مصدر الخطر بالنسبة لحارس المرمى، ولذلك فإن كل لاعب يكون مسئولاً عن الكرة التى تسقط فى منطقته، فيستقبلها ويحاول تسجيل هدف.
- المهاجمون بإمكانهم التصويب نحو المرمى من خارج منطقة الجزاء.
- يمكن إصابة الهدف بالرأس، أو سحب الكرة للخلف أو مراوغة الحارس والاتجاه نحو المرمى.

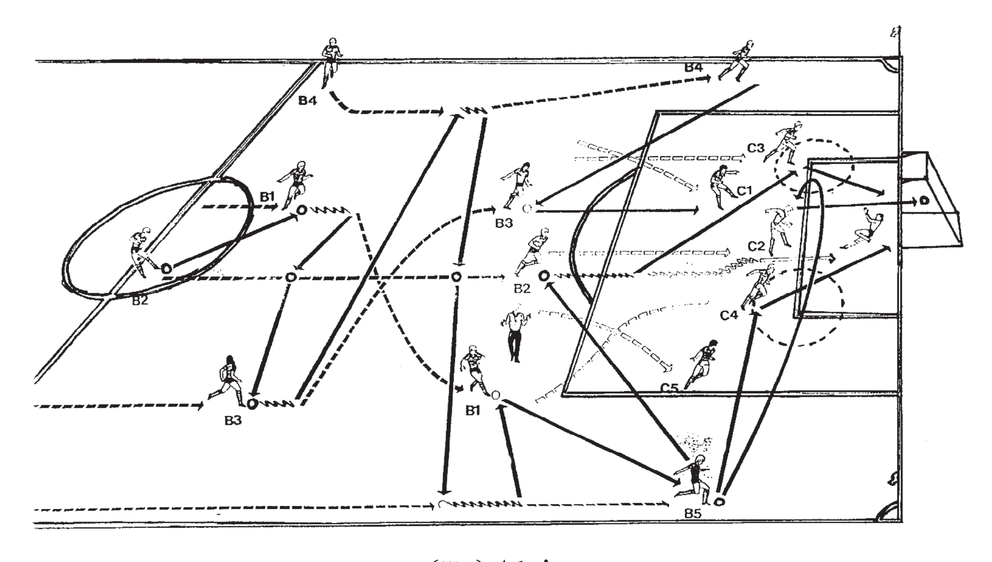
ملاحظات للمدرب:

- فى هذا التمرين يتعلم الحارس أن يكون صاحب المبادرة الأولى فى اقتناص الكرة والتدخل فى الوقت المناسب لقطعها من أمام المهاجم.
- اقتناص الكرة من قبل الحارس والسيطرة عليها، يكون بمثابة إشارة لزملائه لبدء الهجوم والانتشار فى الملعب لاتخاذ المواقع المناسبة لاستقبال الكرة.
- يقوم الحارس بإعطاء الكرة للاعب الأحسن تمركزا أو إلى لاعب الوسط الذى انتهت الهجمة على مرماه، ليبدأ هجمة جديدة ضد مرمى الفريق المنافس.
- اللاعبون الخمسة المتواجدون فى منطقة الجزاء يتولون مضايقة الحارس من خلال التحرك المستمر ومحاولة تشتيت انتباهه وتركيزه على مجريات اللعب والكرة فى آن واحد.
- على الحارس أن يكون مستعداً للتصدى للتصويبات البعيدة لقطع الكرات الجانبية، اقتناص الكرات الآتية من داخل منطقة الجزاء، وليحاول الإمساك بالكرة عندالإمكان أو دفعها إلى جانبى القائمين أو فوق العارضة الأفقية.

❐ تكامل التمرين يكون بالتوزيع من الناحيتين والتصويب من جميع الجهات وذلك حسب توجيهات المدرب.



شكل (٢٤٩)



شكل (٢٥٠)

تمرين رقم (٦):

الدفاع بخمسة لاعبين ضد الهجوم: الأشكال رقم (٢٥١)، (٢٥٢)، (٢٥٣):

❒ فى هذا التمرين يتم إضافة خمسة لاعبين مدافعين: خمسة «أحمر» وخمسة «أزرق» يتبادلون الأدوار فى الدفاع أمام المرمى. اللاعبون خارج منطقة الجزاء ينتشرون على عرض الملعب، يقوم المدرب بتوجيه اللعب.

❒ عند إيقاف الحارس للكرة، يتولى المدافعون هجوماً مضاداً باتجاه المجموعة التى تتواجد خارج منطقة الجزاء.

❒ الهدف هو لاعب وسط الميدان، الذى يقوم بدور صانع الألعاب فمنه هو يبدأ الهجوم فى اتجاه المرمى (١٠ مهاجمين ضد ٥ مدافعين).

❒ فى حالات اللعب يجب منع الهجوم من التصويب على المرمى:

١- التغيير السريع للخطط الهجومية.

٢- اللعب على الأجنحة، التغيير من جناح إلى آخر، الإعداد لرفع الكرات.

٣- اللعب بطريقة (١ - ٢) مع مختلف الاحتمالات.

٤- استقبال الكرة: بداخل أو خارج القدم.

٥- المحاورة واختراق منطقة الجزاء.

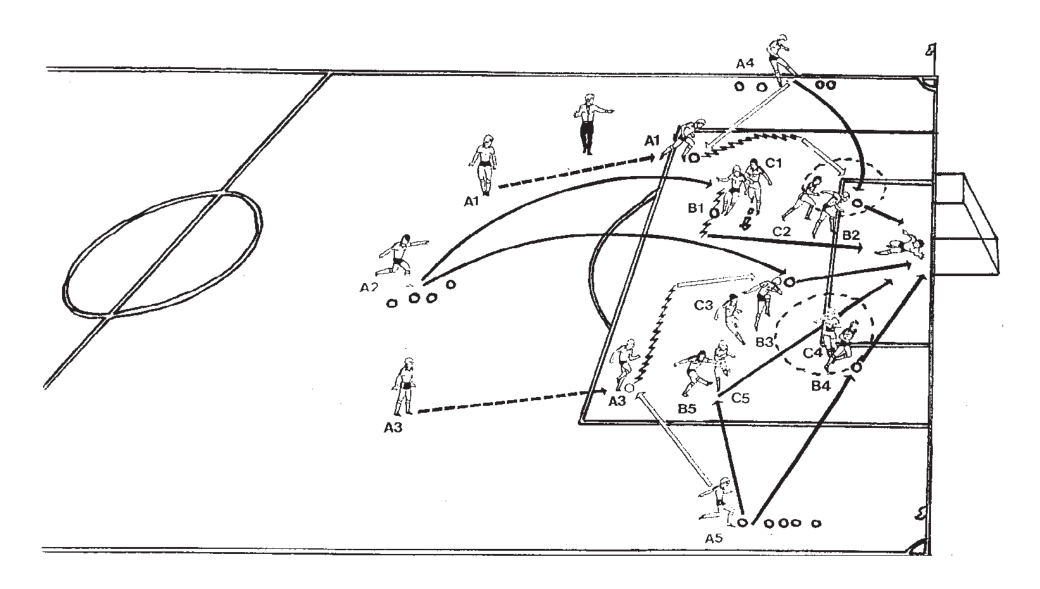
ملاحظات للمدرب:

❒ استكشاف الحارس لكل الملعب وتوزيع نظره على كل مساحاته شئ أساسى ومهم جداً كى يبدأ هجمة جديدة لصالح فريقه. فمن خلال مطالعته لكل اللاعبين يمكنه أن يرمى الكرة فى المكان المناسب و إلى اللاعب المناسب، يساعده فى ذلك اللاعبون الذين يعملون على خلق مساحات للعب، والتحرك بسرعة متفادين مراقبة المنافس.

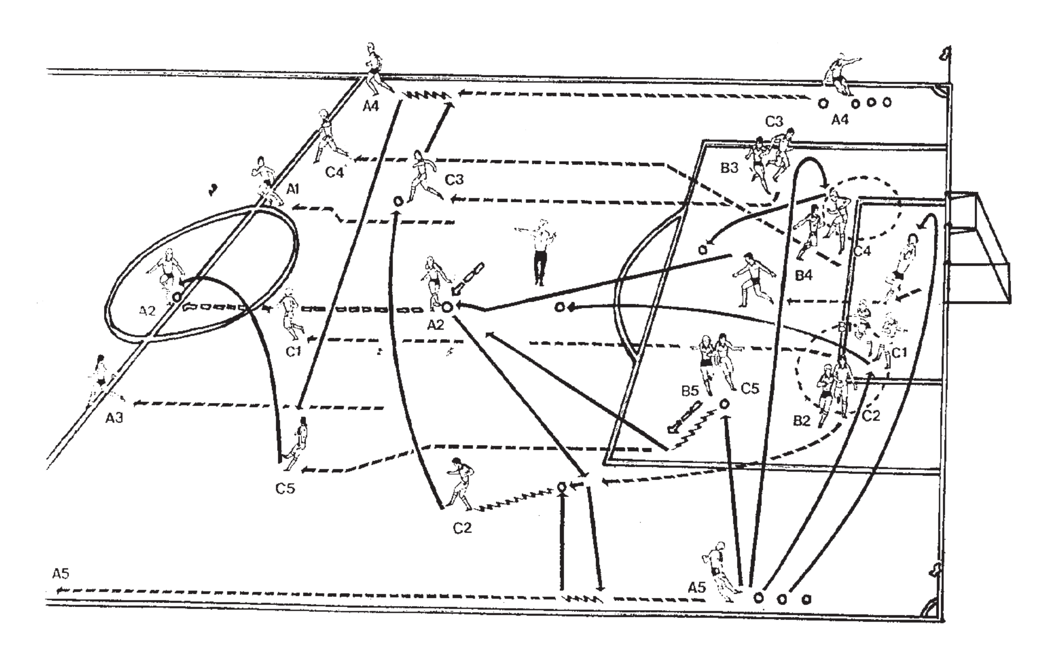
❑ أهم شىء بالنسبة لحارس المرمى هو المحافظة على عذارة شباكه، وينهى دوره الدفاعى، بهجمة فعالة ضد مرمى الفريق الآخر.

❑ لذا فإن تدريب الحارس مع بقية أعضاء الفريق، وتحت الضغوط المستمرة من شأنه أن يعطى نتائج إيجابية وفعالة فى تحسين قدراته الفنية والبدنية مما يعطيه ثقة أكبر بالنفس.

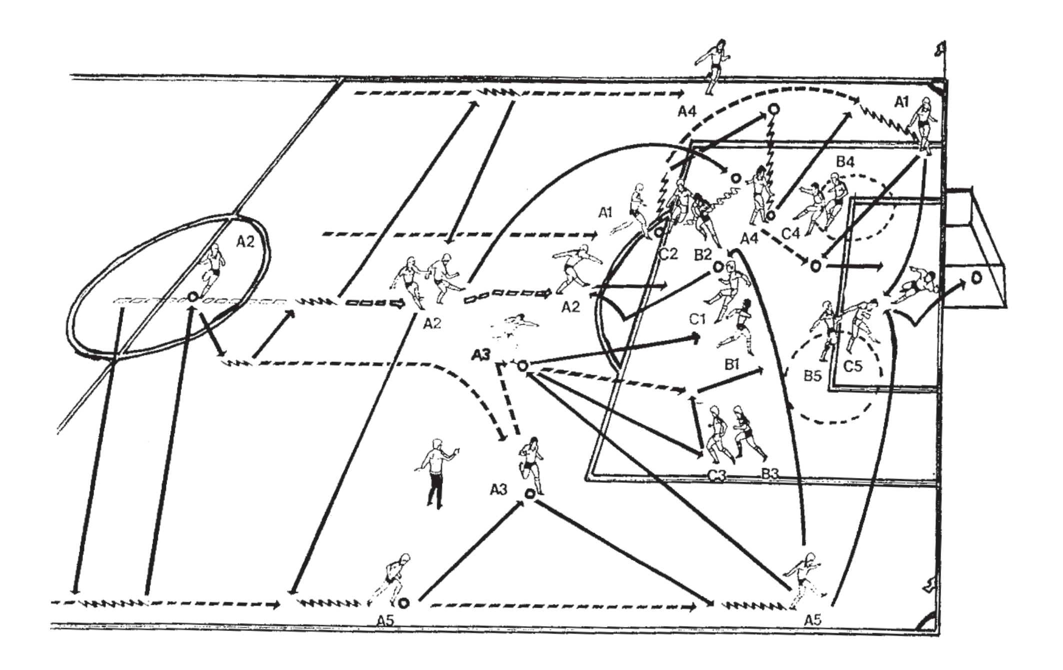
❑ الإمكانيات العالية، والثقة بالنفس لدى حارس المرمى يخلقان دفاعاً قوياً وصلباً وبالتالى يولد هجوماً أقوى وأكثر خطورة على الفريق المنافس.



شكل (٢٥١)



شكل (٢٥٢)



شكل (٢٥٣)

مشاركة حارس المرمى فى الألعاب الصغيرة والترويحية: شكل (٢٥٤)

التصويب مع وجود منطقة محرمة:

الغـــــــــــــرض: تدريب الحارس على أداء التمريرات باليد وضربات القدم للزملاء لبدء الهجوم.

عـــــدد اللاعـــبين: فريقان من ٤ - ٦ لاعبين وحارس مرمى واحد.

مساحــة الـملعـــب: نصف الملعب محتوياً المرمى ودائرة تصويب.

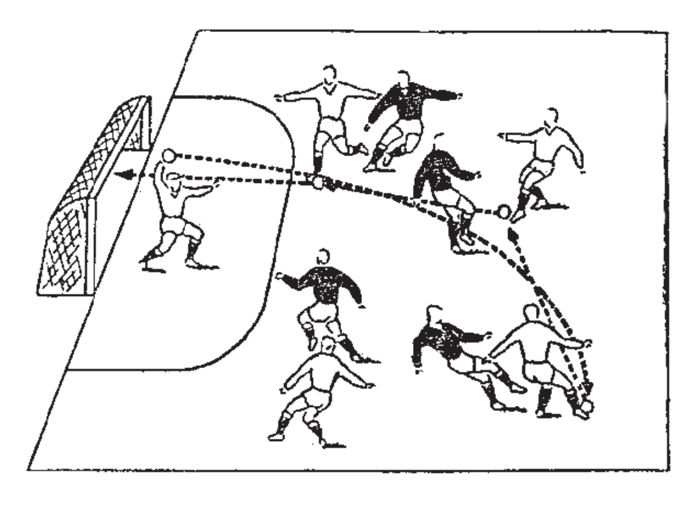
زمـــن الاستمــــرار: ٣٠ دقيقة كحد أقصى.

الإطـار التمهيــــدى: أحد الفريقين يهاجم محاولاً تسجيل هدف فى حين أن الفريق الآخر يدافع محاولا منع التسجيل والاستحواذ على الكرة.

قـواعـــد التدريـب: تبدأ المباراة بركلة طبيعية من حارس المرمى.

يحسب الهدف الذى يسجل من تصويبة من خارج الدائرة فقط. لو أن أحد اللاعبين داخل الدائرة يحصل الفريق الآخر على ركلة حرة من نفس المكان. لايوجد تسلل. لا توجد ضربات ركنية. الكرات التى تتدحرج إلى داخل الدائرة يأخذها حارس المرمى عند خارج الكرة. خارج الملعب تحسب رمية تماس.

مـلاحظـــــــــات: بعد الخط الذى يحدد منطقة التصويب يجب أن يضبط بحيث يتناسب مع قدرات اللاعبين. بالنسبة للمبتدئين الخط يجب ألا يكون أقرب من ٨ متر وبالنسبة للاعبين المهرة يجب ألا يزيد عن ١٨ متر.



شكل (٢٥٤)

التصويب من الأجناب: شكل (٢٥٥)

الغـــــــــــرض: تدريب الحارس على التصدى للتسديدات من الجهة اليمنى واليسرى.

عـــدد اللاعـــبين: فريقان من ٤ لاعبين وحارس مرمى واحد.

مساحــة الـملعــب: نصف الملعب محتويا المرمى، منطقة تصويب محددة بخط يتم تثبيت عليه أعمدة رايات على مسافة من ٥ إلى ١٢ متر من خط المرمى.

زمـــن الاستمـــرار: ٣٠ دقيقة كحد أقصى .

الإطـــار التمهـيـدى: الفريق الحائز على الكرة يحاول التصويب من المنطقة المسموح بها وهى بين عامود الراية وخط المرمى فى حين يحاول الفريق الآخر الدفاع.

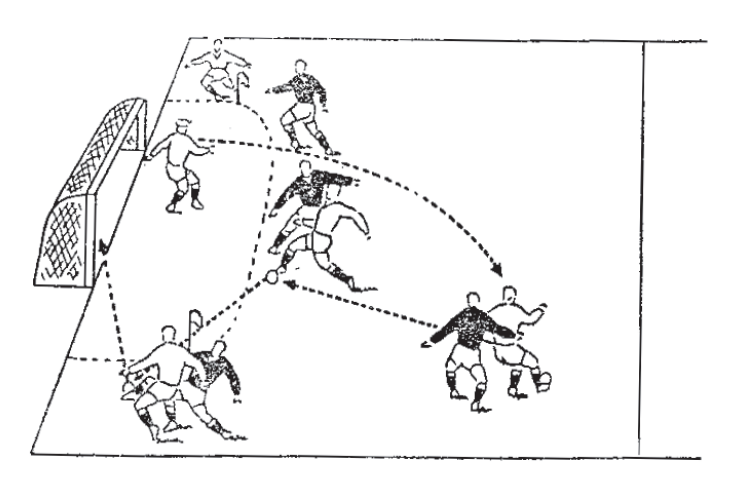
قواعـــد التدريـــب: تبدأ المباراة بركلة من حارس المرمى والفريق الذى ينجح فى

الحصول على الكرة يحاول التسجيل سواء من الناحية اليمنى أو اليسرى.

الأخطاء ودخول منطقة المرمى والتصويب من الأماكن الغير مسموحة يعاقب بركلة حرة غير مباشرة.

التعديلات المحتملة: ١- يمكن تغيير حجم المنطقة وأماكن أعمدة الرايات.

٢- أحد الفريقين يصوب من الجانبين فقط فى حين الفريق الآخر يصوب من بين الرايتين فقط.



شكل (٢٥٥)

التصويب على المرمى من خط المنتصف: شكل (٢٥٦)

الغـــرض: تدريب الحارس على التركيز والمتابعة للتصويبات والتصدى لها ومراقبة التحركات الخططية للمنافسين وتوجيه الزملاء.

عـدد اللاعـبين: فريقان يتكون كل منهما من أربعة لاعبين مع حارس مرمى محايد.

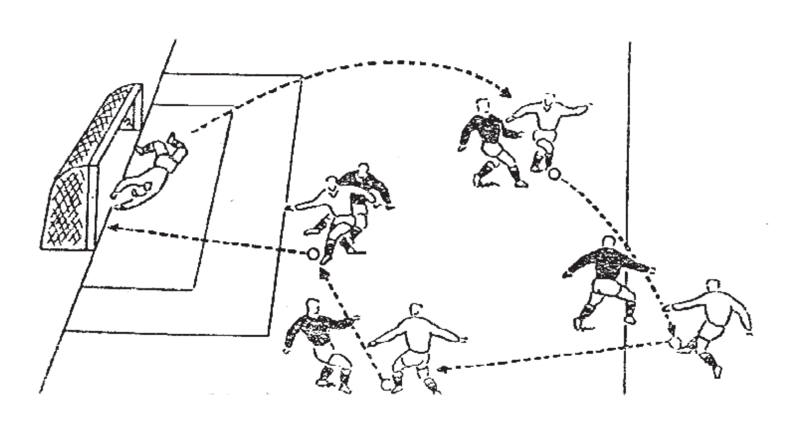
مساحة الملعب: نصف الملعب بمرمى معتاد.

زمـن الاستمـرار: ٣٠ دقيقة بحد أقصى.

الإطـــار التمهيـدى: يبدأ (يبنى) المهاجمون تحركاتهم من خط المنتصف محاولين تسجيل الأهداف. فإذا تمكن الفريق الآخر من اقتناص الكرة فعليهم محاولة إعاقتهم عن التصويب.

قواعــد التدريــب: يبدأ حارس المرمى اللعب بركلة. وعلى الفريق الذى يستحوذ على الكرة أن يمررها أولا للخلف عبر خط المنتصف قبل القيام بالهجوم.

وبعد كل هجوم كامل يعيد حارس المرمى البدء بركلة جديدة، وعلى الحارس التركيز على تحركات المهاجمين والتصدى للكرات المصوبة على المرمى فى رد فعل سريع.



شكل (٢٥٦)

مباراة الثلاثة مناطق: شكل (٢٥٧)

الغـــــــــرض: تدريب الحارس على أداء الواجبات بالتنسيق مع زملائه ودوره كخط دفاع أخير.

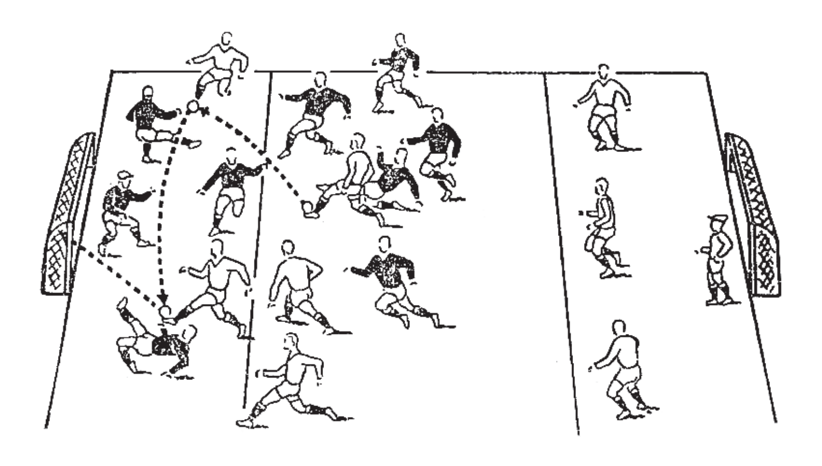
عــــدد اللاعـــبين: ٨ لاعبين ضد ٨ بالإضافة إلى ٢ حراس مرمى.

مساحــة الـملعــب: ملعب قانونى. ويرسم خط على بعد ٢٥ متر من كل من خطى المرميين وتكون منطقة المنتصف بعرض ٥٠ متر.

زمـــن الاستمـــرار: ٣٠ دقيقة كحد أقصى.

الاطـار التمـهيــدى: يقوم فريق بالهجوم والآخر بالدفاع، وعلى الخمسة مهاجمين الموجودين فى منطقة الوسط أن يتغلبوا سريعاً على المهاجمين الخمسة المقابلين لكى يكونوا قادرين على اختراق المنطقة الأمامية، وبالتالى يتبقى أمامهم ثلاثة مدافعين فقط يمكن التغلب عليهم وتسجيل الهدف.

قواعــد التدريــب: تتكون الفرق من ثلاثة مدافعين فى المنطقة الخلفية وخمسة مهاجمين فى منطقة الوسط. وعلى المهاجمين أن يجتازوا الخط إلى داخل منطقة مرمى المنافسين حيث يجب على الدفاع ألا يترك منطقته، كما يجب على مهاجميهم ألا يعودوا إلى داخلها. لا تطبق قاعدة التسلل، ولكن لكل فريق حارس مرماه الخاص. الذى يوجه زملاؤه المدافعين لغلق المساحات وزوايا التصويب وكذا التحرك بوعى فى مرماه فى اتجاه وتوقع التصويبات واتخاذ رد فعل سريع حيالها والتوقيت المناسب للخروج لملاقاة حالات الانفراد من المهاجمين.



شكل (٢٥٧)

لعبة الدقائق الخمس: شكل (٢٥٨)

الغـــــــــــــــرض: التدريب على أداء ضربـات المرمى والتصدى للكرات العرضية.

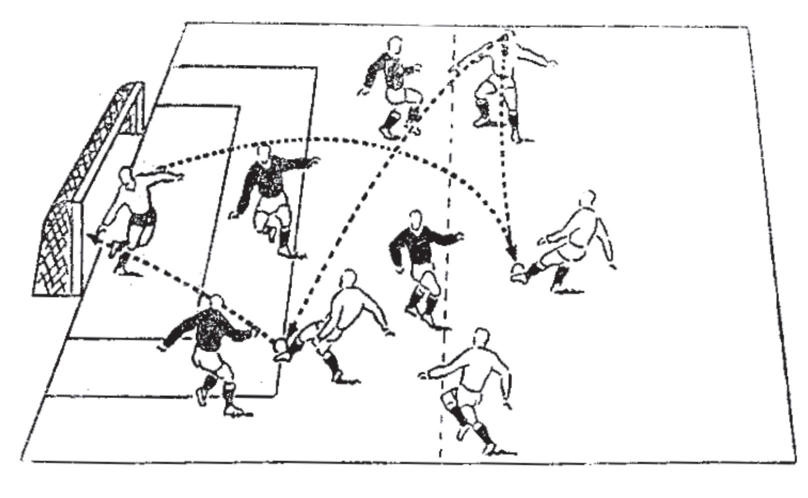
عــــــدد اللاعــــبين: فريقان من ٤ - ٦ ، حارس مرمى واحد.

مساحــة الـملعـــب: نصف ملعب قانونى ذو خط منتصف. مرمى قانونى.

زمــــن الاستـمــــرار: ٦ فترات كل منها ٥ دقائق لكل فريق.

الإطـــــار التمهيـدى: يحاول أحد الفريقين استخدام التغييرات والجوانب الخططية ليقوم بالهجوم والتسجيل - بينما يقوم الفريق الآخر بالدفاع.

قواعـــد التدريـــب: تبدأ المباراة بأخذ حارس المرمى لضربة مرمى غير متحيزة إلى النصف البعيد من الملعب حيث يوجد المهاجمين، وعليهم أن يحركوا أنفسهم ليصلوا إلى وضع التسديد عن طريق اتخاذ الوضع البارع، والجرى بالكرة فى خطوات قصيرة سريعة على الجناحين، وإرسال كور عرضية طويلة خلف الدفاع، واللعب الجماعى العام. ويبدأ الهجوم فى النصف البعيد حيث يجب أن يتواجد كل المهاجمين قبل بدء الهجوم. يغير الدفاع والهجوم الأماكن كل خمسة دقائق. ولابد من إنهاء الهجوم بكرات عرضية لتدريب الحارس على المتابعة والتوقع والتصدى لها من وضع الاستعداد والموقع الملائم لمسار الكرة.



شكل (٢٥٨)

الدفع المتتالى للكرة إلى منطقة التصويب: شكل (٢٥٩)

الغــــــــــــرض: تدريب الحارس على أداء مهارته مع المزاحمة من المنافسين.

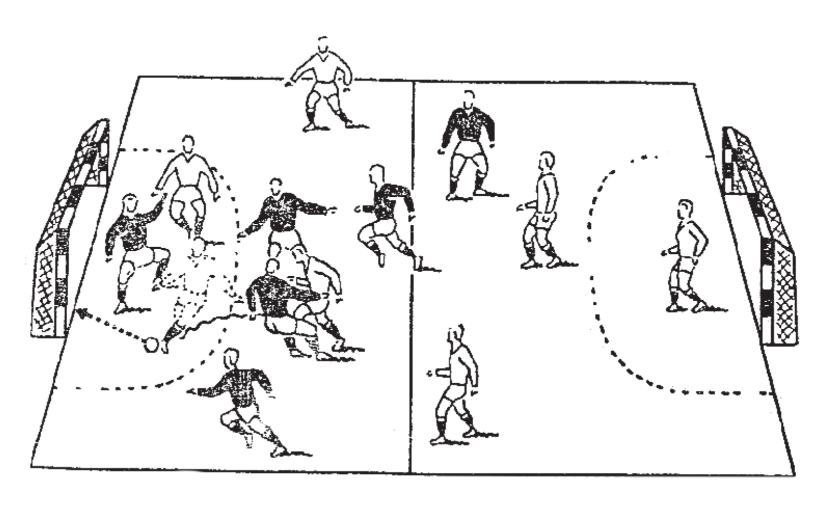
عــــدد اللاعـــبين: فريقين كل فريق يتكون من ستة لاعبين.

مساحــة الــملعـــب: نصف الملعب بالعرض مع وضع مرمى هوكى عند كل جانب و إحاطته بدائرة تصويب نصف قطرها من ١٢ - ٢٠ متر + حارسين.

زمـــن الاستمـــرار: ٤٠ دقيقة كحد أقصى.

الإطـــار التمهيـدى: يحاول أحد الفريقين دفع الكرة إلى منطقة التصويب الخاصة بالمنافس ثم تسجيل هدف فى حين يحاول الفريق الآخر الدفاع عن مرماه ومنع الفريق المنافس من التسجيل.

قواعـد التـدريـــب: أحد الفريقين يهاجم ويحاول التهديف فقط إذا نجح أحد أعضائه فى دفع الكرة إلى داخل منطقة تصويب المنافس بمعنى أن الهدف يكون نتيجة للعبة مترابطة بصورة جيدة. والتصويب من خارج المنطقة لا يحتسب و يعاقب عليه بضربة حرة مباشرة.



شكل (٢٥٩)

ثلاثة فرق والمرمى واحد: شكل (٢٦٠)

الغـــــــــرض: تدريب الحارس على الخروج من مرماه وتضييق الزوايا وحالات الانفراد والتصدى للتصويبات.

عــدد اللاعــبين: ٣ فرق تتكون من ٢ - ٣ لاعبين وحارس مرمى واحد محايد.

مساحــة الملعــب: نصف ملعب كرة ومرمى بالمواصفات القانونية.

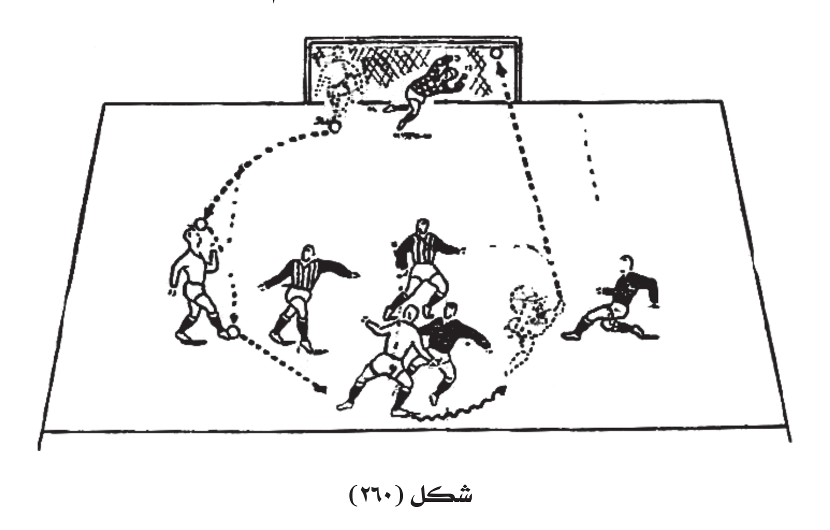
زمــن الاستمــرار: ٤٠ دقيقة بحد أقصى.

الإطـار التمهيــدى: يحاول أحد الفريق الهجوم . ابتغاء تسجيل هدف.

ويقوم الفريقان الآخران بالدفاع عن المرمى ومحاولة الاستحواذ على الكرة وعادة يقوم الفريق الذى معه الكرة بالهجوم.

قواعــد التدريـب: يبدأ اللعب بضربة كرة من حارس المرمى. ويقوم الفريق الذى يستحوذ على الكرة بالهجوم ويسمح لأفراد الفرق بالتصويب على المرمى من أى مسافة.. ويقف اللعب فى حالة الإعاقة وضربات

الركن وخروج الكرة خارج حدود الملعب. وفى حالة تسجيل هدف يبدأ اللعب بضربة من حارس المرمى. وعلى الحارس المتابعة الجيدة لتحركات المنافسين والتوقع الصحيح والسليم للتصويبات والتصدى لها باستخدام المهارات الملائمة لها والتحرك والخروج من مرماه فى الحالات التى تستلزم ذلك.



شكل (٢٦٠)

الاختـــــراق: شكل (٢٦١)

الغــــــــــــرض: تدريب الحارس على سرعة أداء ركلة المرمى وحسن توجيهها.

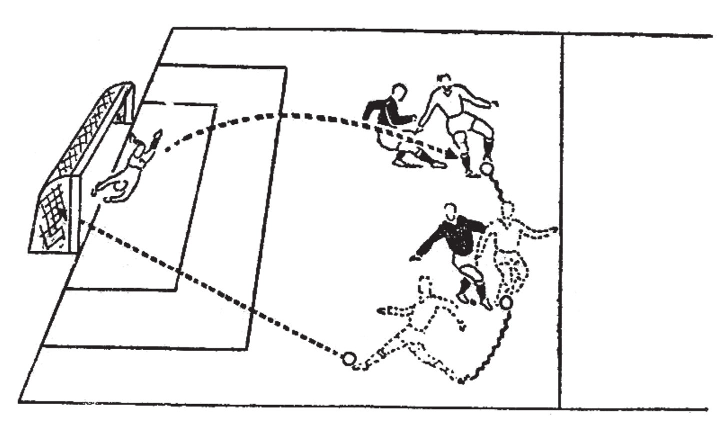
عـــــدد اللاعـــبين: ٤-٦، وحارس مرمى واحد - ومن ثلاثة إلى خمسة لاعبين.

مساحــة الـملعــب: نصف ملعب ومرمى.

زمـــن الاستمـــرار: ٣٠ دقيقة بحد أقصى - ٥ دقائق راحة بينية تخصص ثلاثة دقائق منهم لأداء بعض المهارات البسيطة.

الإطـــار التمهيـدى: الكل ضد الكل . فعندما يتمكن أحد اللاعبين من حيازة الكرة فإن باقى اللاعبين يقومون بمهاجمته. ويقوم اللاعب بمحاولة دفع الكرة وملاحقتها وتسجيل هدف.

قواعـــد التدريـــب: يبدأ اللعب بضربة مرمى يؤديها الحارس. ويستمر اللعب إذا تمكن أحد اللاعبين من الاستحواذ على الكرة ، ويصبح اللاعب الأول مدافعاً. ويبدأ اللعب بعد كل هدف بركلة من حارس المرمى وكذا فى حالة خروج الكرة من الملعب. وعلى الحارس التركيز على حسب توجيه ركلة المرمى للمكان السليم والزميل الملائم.



شكل (٢٦١)

مباراة التقاطع الطويل: شكل (٢٦٢)

الغـــــــــــرض: تدريب الحارس على التمريرات العرضية والركنية والتصدى للتصويبات الجانبية.

عـــــدد اللاعـــبين: فريقان يتكون كل منهما من ثمانية لاعبين + حارس مرمى.

مساحــة الـملعــب: ملعب قانونى - مع رسم خطوط تربط كل من جوانب منطقتى الجزاء. ترسم خطوط زاويتين متضادتين قطرياً (كما هو موضح بالشكل).

زمـــن الاستمـــرار: ٤٠ دقيقة كحد أقصى.

الإطـــار التمهيـدى: يقوم ثلاثة لاعبين بالدفاع وأربعة لاعبين بالهجوم فى كل من

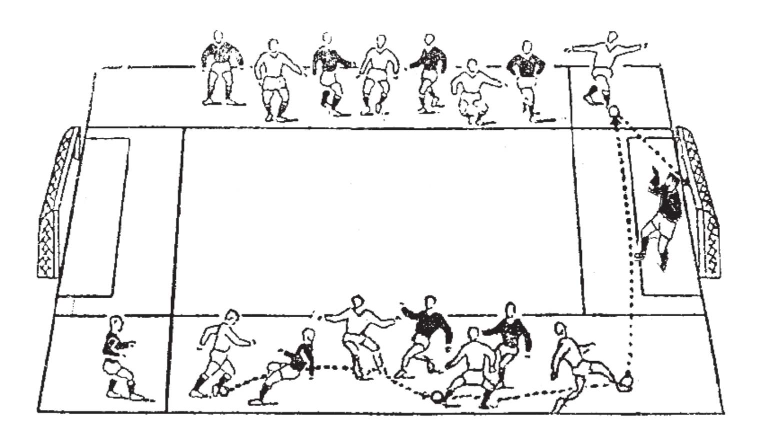
منطقتى الجانب. وعلى المهاجمين أن يمرروا الكرة إلى الجانب الآخر لزميلهم فى الفريق الموجود فى زاوية الركن المرسومة لكى يسجلوا نقطة واحدة. كما على اللاعب التصويب على المرمى محاولاً مضاعفة نقاط فريقه.

قواعد التدريب: تحتسب النقطة إذا هبطت كرة التقاطع الطويل مباشرة فى زاوية الركن. ويتسلم الجانب الآخر الكرة بعد إتمام كل تقاطع، أو إذا فقد الهجوم الكرة خلال الإعداد. وعلى الحارس التصدى للكرات العرضية القريبة من مرماه داخل منطقة (٦) ياردة وكذلك للتصويبات من زاوية الركن.

تمنح الضربات الحرة نتيجة أى خطأ أو ضد أى لاعب يخرج من منطقة اللعب. يجب أن يتبدل اللاعبون الموجودون فى زوايا الركن دورياً.

التعديلات المحتملة: ١- زيادة عرض المناطق لتسهيل التقاطعات.

٢- لتجنب الكسل، يمكن استعمال كرة واحدة على كل جانب، يستلزم ذلك وجود حكمين.



شكل (٢٦٢)

التصويب على بعد: شكل (٢٦٣)

الغـــــــــــــرض: تدريب الحارس على التصدى للتسديدات المتنوعة.

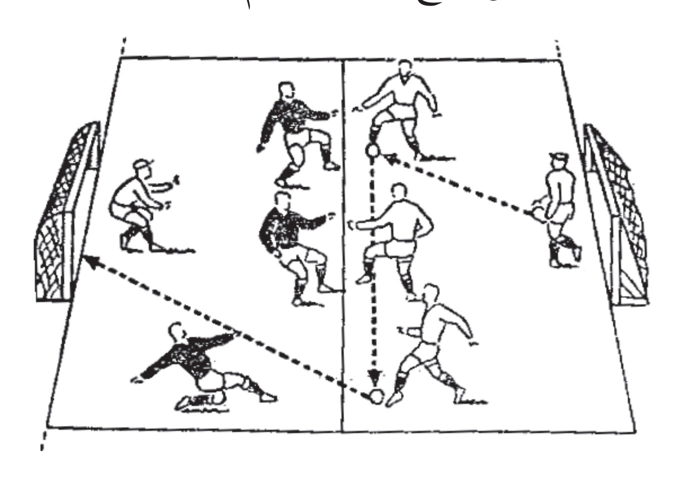
عـــــدد اللاعـــــبين: فريقان يتكون كل منهما من أربعة أو خمسة لاعبين.

مساحــة الـملعـــب: ضعف منطقة الجزاء، مرميين، خط منتصف.

زمـــــن الاستمــــرار: ٣٠ دقيقة كحد أقصى.

الإطـــــار التمهيــدى: كل فريق يصوب على المرمى من داخل نصف ملعبه الخاص. اللاعبون الذين يستحوذون على الكرة عليهم أن يتحركوا بحيث يتخذون مواقع تصويب جيدة فى حين أن أعضاء الفريق الآخر يحاولون سد الثغرات ومنع مرور الكرة.

قواعــــد التدريـــب: يبدأ حارس المرمى المباراة بأن يرمى الكرة إلى أحد أعضاء فريقه فلو كان فى موقع جيد فإنه يقوم بالتصويب فى الحال و إذا لم يكن فإنه يمرر الكرة إلى أحد زملائه. عدد التمريرات المسموح بها هو ثلاثة تمريرات. غير مسموح بعبور خط المنتصف، الكرات التى تخرج من اللاعب يتم إدخالها إما بالركل أو بالرمى.



شكل (٢٦٣)

التصويب على مرمى عام: شكل (٢٦٤)

الغـــــــــــــرض: تدريب الحارس على التمرير باليد والقدم لبدء الهجوم والتصدى للتصويبات من خارج منطقة الجزاء.

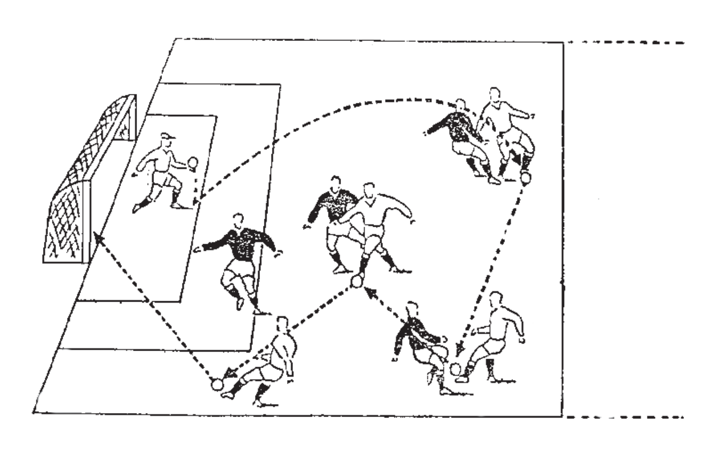
عـــــدد اللاعـــبين: فريقان من ٤ - ٦ لاعبين وحارس مرمى واحد.

مساحــة الـملعـــب: نصف الملعب بما فيه المرمى المعتاد.

زمـــن الاستمـــرار: ٣٠ دقيقة كحد أقصى.

الإطـــار التمهيـدى: أحد الفريقين يهاجم محاولاً تسجيل هدف فى حين يحاول الفريق الآخر صد التصويبات إلى أن يستحوذ على الكرة فتنقلب الآية.

قواعـــد التدريـــب: تبدأ المباراة بركلة عشوائية من حارس المرمى. لا يحسب أى هدف يسجل قبل أداء تمريرة على الأقل. يأخذ المنافس الكرة أما من خلال المهاجمة الناجحة أو بعد حدوث خطأ أو عند خروج الكرة خارج الملعب. لو صد حارس المرمى الكرة أو تجاوزات الكرة خط المرمى أو تم تسجيل هدف يبدأ اللعب من جديد بركلة من حارس المرمى. لا تطبق قاعدة التسلل.



شكل (٢٦٤)

الفصل الثالث



الإعداد البدنى لحارس المرمى

الفصل الثالث

تدريبات تعليم وتنمية الأداء البدنى لحراس المرمى

الحركات الأساسية ودورها البنائى لعناصر اللياقة البدنية لحراس المرمى الناشئين

تلعب الحركات الأساسية (الانتقالية / غير اللانتقالية / التعامل مع الأداة) دوراً مهمًا فى تأسيس الناشئ للتكيف مع الأحمال التدريبية فى حدود إمكانات النضج والتطور للمرحلة السنية المتعامل معها. ومراعاة قواعد وشروط تنمية كل عنصر من عناصر اللياقة البدنية. كما أن تدريب الناشئين منذ الصغر على أداء تلك الحركات الأساسية من شأنه أن يؤسس قاعدة قوية لعناصر اللياقة البدنية لدى الناشئين وإتاحة الفرصة لتلك العناصر أن تسهم فى تطور ونمو بعضها البعض.

وتتخذ علاقة التأثير بين الحركات الأساسية وعناصر اللياقة البدنية بصفة عامة وعناصر اللياقة البدنية الخاصة بحراسة المرمى فيما يلى:

التحمل الدورى التنفسى ومهارة الجرى:

فالحركات الأساسية الانتقالية كالمشى والجرى وأيضاً الأنشطة الحركية التى تستخدم مجموعات عضلية كبيرة تتطلب الاستمرار لفترة طويلة تسهم فى تطوير التحمل الدورى التنفسى. وإذا ما نظرنا إلى الأطفال أثناء ممارستهم للأنشطة الانتقالية يستمرون لفترات طويلة فى اللعب دون الشعور بالتعب ولكن من خلال أداء متقطع بين بذل الجهد والراحة ويرجع ذلك إلى خصائص النمو من الناحية الفسيولوجية حيث يستطيع الناشئ العودة

للحالة الطبيعية واستعادة الشفاء فى زمن أقل من سن البلوغ وذلك لسرعة التنفس والتكرار السريع لدخول الأكسجين للدم أثناء عملية التنفس ولكثرة عدد نبضات القلب فى الدقيقة فيعود لمزاولة بذل الجهد فى نشاطه الممارس.

وبناء على تلك الخاصة الفسيولوجية يمكن أن نضع أساساً هاماً لتقنين وتركيب شدة التمرين ودوامة وتكراره من خلال الحركات الأساسية التى يمارسها الأطفال وبما يؤسس مستقبلاً فى كفاءة الجهاز الدورى التنفسى للتكيف مع الأحمال التدريبية الأكثر تقدماً.

وعموماً فعدد أيام التدريب للناشئين يكون ما بين (٣ - ٥) مرات فى الأسبوع وبشدة من (٨٠ - ٩٠ ٪) من أقصى عدد لضربات القلب وزمن الوحدة التدريبية من (٢٥ - ٤٥ ق).

ومن أهم الحركات الانتقالية التى تسهم فى تأسيس التحمل الدورى التنفسى لدى الناشئين مهارة الجرى حيث يتميز عن المشى بوجود مرحلة متوسطة بين الارتقاء والهبوط وبداية الخطوة ونهايتها تعرف بمرحلة الطيران وهو مع تطور النمو يستطيع الناشئ الجرى بقدرة على التوافق الأجود ويتمكن من حسن استخدام الذراعين أثناء الجرى.

القوة ومهارات المقاومة كالزحف والتسلق والصعود والشد:

ويعنى عنصر القوة «مقدرة العضلات فى التغلب على المقاومات المختلفة» والانقباض العضلى المتحرك هو الأنسب لتنمية القوة لدى الناشئين وباستخدام وزن الجسم كمقاومة وتتمثل تلك المقاومات فى الحركات الأساسية كالزحف والتعلق والتسلق والصعود والشد والجلوس من الرقود. وأيضاً مقاومة الزميل فى الأداء الزوجى أو باستخدام كرات طبية زنة (٣) كجم والأحبال المطاطة ويتقنن العمل لتنمية القدرة لدى الناشئين بأن يكون عدد مرات التدريب ٣ مرات أسبوعياً وشدة الحمل ٧٥٪ من أقصى ما يستطيع الناشئ مقاومته وتكرار التدريب من ٦ - ١٠ مرات ويعقبها فترة راحة سلبية والمجموعات لا تزيد عن ثلاث مجموعات.

وتساهم الحركات الأساسية لتنمية القوة فى رفع المستوى الصحى للأطفال وينصح

باستخدام الارتكازات والأوضاع الأصلية والمشتقة لأداء التمرينات كالارتكازات على أجزاء الجسم كنوع من أنواع المقامات التى تتلافى فيها مخاطر الممارسة. كما أن مهارة التسلق والحبو والزحف والصعود والهبوط والشد والجذب أو السحب مهارات المقاومة الذاتية الآمنة.

المرونة والمهارات غير الانتقالية:

ويقصد بالمرونة «مقدرة مفاصل الجسم على العمل من مدى حركى واسع» ويرتبط بمدى الحركة مدى قدرة على العضلات على المطاطية.

ويفضل استخدام تمرينات المرونة والإطالة الثابتة أى أداء التمرين من وضع ابتدائى محدد كالارتكازات فى الحركات غير الانتقالية ثم البدء فى إطالة العضلات على المفاصل المطلوبة تنمية المرونة لها.

وتحدد عدد مرات التدريب من (٣ - ٥) مرات فى الأسبوع وأن تكون الشدة للتمرين إلى ما بعد أقصى مدى لإطالة العضلات العاملة على المفصل وتكرار الأداء (٣) مرات ومقدار الثبات (٥ - ٧) ثوان.

ومن أمثلة الحركات الغير انتقالية المرجحات ووضع الميزان والقبة والجلوس الطويل ولمس مشطى القدمين وغيرها مما يؤسس ويطور وينمى مرونة مفاصل الجسم خاصة فى هذه المرحلة العمرية التى تسبق مرحلة البلوغ.

القدرة ومهارات الوثب والحجل:

تعد مهارة الوثب والحجل من الحركات الأساسية اللانتقالية التى تؤسس كعنصر القدرة (القوة المميزة بالسرعة) وتبدأ حركات الوثب بالقدمين معاً ثم الوثب على قدم واحدة وأنشطة حركية تتطلب القفز بقفزات كبيرة وصغيرة وعالية ودورانات وللجانبين ثم الوثب لاجتياز عائق كالكرة أو العصا.

الرشاقة وأداء الحركات الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداة:

وتعنى الرشاقة «المقدرة على تغيير أوضاع الجسم واتجاهاته على الأرض أو فى الهواء بدقة وتحكم وتوقيت سليم».

ويراعى التدريب على عنصر الرشاقة أن يتخلل التمرينات فترات راحة مناسبة ويراعى أدائها عقب الأحماء مباشرة.

وتؤدى الحركات الانتقالية كالجرى والدحرجات والانزلاق الجانبى وأداء حركات الارتكاز من أوضاع مختلفة لأجزاء الجسم كحركات غير انتقالية على تحسين عنصر الرشاقة وخاصة عند أدائها بين الأدوات وخلال مساحات محددة أو من خلال الأداء العكسى للتمرين أو الأداء المركب والمتنوع للحركات وربطها ببعضها البعض. كربط حركتى الجرى ثم تمرير الكرة بالقدم أو ركلها وهى أحدى الحركات الأساسية (التعامل مع الأداة) ويتفقد الربط فى البداية بعدم الانسيابية ألا أنه مع تقدم العمر ومع بداية سن المدرسة يتقن ويتقدم الناشئ فى الأداء بربط المهارتين معاً.

السرعة وأداء ألعاب الإشارة والمطاردة وسرعة الاستجابة ورد الفعل:

والسرعة وتنقسم إلى سرعة الانتقال وسرعة الأداء الحركى وسرعة رد الفعل وتلك المكونات ذات أهمية كبيرة فى أداء حارس المرمى حيث عليه أن يعود بسرعة لينتقل إلى مكان الكرة قبل المنافس كما عليه أداء مهاراته بأقصى سرعة وأن يكون لديه سرعة رد فعل أو استجابة فائقة ليكون حارساً مميزاً.

والسرعة عنصر يرجع إلى عامل الوراثة فى المقام الأول إلا أنها ولابد من التدريب عليها لتحسينها وتنميتها لدى الناشئين.

ولتقنين عملية التدريب على مكونات عنصر السرعة فيتم التدريب عليها من ٢ - ٣ مرات ويكرر الأداء من ٣ - ٥ مرات.

وتتمثل الحركات الأساسية فى سرعة الانطلاق من أوضاع مختلفة للجسم (الوقوف - الرقود - الجلوس - الانبطاح). وكذا الأوضاع المشتقة فيها وكذا سرعة التعامل مع الأداة كالكرة وأيضاً سرعة الجرى وسرعة الانتقال (العدو) لمسافات قصيرة وأيضاً سرعة رد الفعل من خلال ألعاب الإشارة والمطاردة وغيرها.

القدرات التوافقية وارتباطها بالحركات الأساسية:

وتشمل القدرات التوافقية عنصر التوافق والتوازن والدقة وكذا القدرة (القوة × السرعة) والعنصر الذى يجمع بينهما الرشاقة والسرعة وتؤسس الحركات الانتقالية وغير الانتقالية والتعامل مع الأداة للقدرات التوافقية وبنائها لدى الناشئين فمهارة الرمى والتى يستخدمها حارس المرمى لبدء الهجوم تتدرج لدى الطفل مع تقدم المراحل العمرية ففى سن الثالثة تنتقل الحركة من الجذع إلى اليد الرامية، وفى سن السادسة يستطيع الرمى على هدف أكبر على بعد حوالى مترين مع ملاحظة موازاة الهدف لارتفاع رأس الطفل وفى نهاية مرحلة ما قبل المدرسة يتقن عملية الرمى على هدف يبعد حوالى (٥) أمتار.

أما مهارة اللقف أو الإمساك بالكرة وهى أيضاً أحدى مهارات الحارس الهامة فالطفل فى الثالثة يأخذ وضع الاستعداد باتساع المسافة بين اليدين بما يزيد من محيط الكرة ولذا فهو يستطيع لقف الكرة أثناء طيرانها فى الهواء متجه نحوه ثم يقوم بضمها إلى صدره ومع تقدم العمر تستطيع الإمساك بالكرة من مختلف الاتجاهات وأثناء انحرافها نحو أحد الجانبين أو حالة انخفاضها أو ارتفاعها وفى نهاية مرحلة ما قبل المدرسة يستطيع أداء مهارتى اللقف والرمى والربط بينهما بانسيابية مع متابعة الجذع والذراع مهارة الرمى وفى اللقف يستعد الطفل بأخذ خطوة فى اتجاه الكرة ثم يلقفها.

كما يستطيع الطفل ربط حركتى الجرى ثم تمرير الكرة بالقدم (ركل الكرة) فى سن (٥) سنوات وذلك بالجرى ثم تمرير الكرة.

أما عن ربط الجرى ثم الرمى وينصح بربطها فى سن المدرسة حيث نجد أن الرمى من الثبات أنجح فى مرحلة ما قبل المدرسة، وتلك الحركات السابقة هى من حركات التعامل مع

الأداة (الكرة) التى لابد من ممارسة الطفل لها لتكون أساساً لإتقان مهارات الرمى والإمساك بالكرة وتمريرها بالقدم وكذا التعامل معها فى أوضاع مختلفة.

أما عن الحجل وهى من مهارات تحسن القدرة فالطفل فى سن (٦) سنوات يستطيع الحجل بقدرة كبيرة.

أما عن عنصر التوازن سواء الديناميكى أو الحركى كالمشى على علامات فى الأرض مثلاً أو التوازن الثابت كالارتكاز على قدم واحدة على الأرض وهى من الحركات غير الانتقالية التى تسهم بقدر كبير فى تحكم الطفل فى اتزانه.

وتعد الحركات المركبة من الجرى والوثب من الحركات الانتقالية التى تؤسس لمهارات الارتماء والقفز لتحويل مسار الكرات باليدين أو يد واحدة. كما ان عملية الاقتراب (الجرى) وبين عملية الوثب أى يستطيع الطفل من حسن استخدامه السرعة المكتسبة من الجرى فى أداء عملية الوثب.

وأخيراً يمكن القول بأن الحركات الأساسية هى الأساس حيث أن أهم المهارات التى يؤديها حارس المرمى ترتبط أرتباطاً وثيقاً بها ولذا فيجب التدريب عليها خلال الطفولة المبكرة وهى بذلك تؤسس للاعب طوال سنين حياته وتشتمل على المشى الصحيح والوثب لأعلى والوثب العريض (مع ضم القدمين) والجرى البطئ والحجل بالقدمين معاً والتسلق والدفع والشد والجلوس والتعلق والتوازن على أطراف الجسم والقدم ورمى ولقف الكرة والدحرجة والصعود وغيرها.

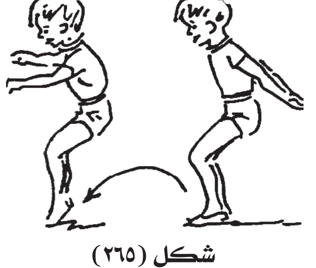
وتؤدى تمرينات الحركات الأساسية ضمن برامج التدريب لمدرسة كرة القدم ومدارس حارس المرمى الصغار بالأندية وأيضاً ضمن مناهج التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية التأسيسية كمساعدة فى عملية النضج والنمو للأطفال بالإضافة إلى التأسيس لعناصر اللياقة البدنية فى المراحل العمرية المتقدمة.

وينصح بتطبيق تلك البرامج للصغار بالأندية نظراً لقلة عدد حصص التربية الرياضية بالمدارس بل وافتقار العناية بها ولقلة الإمكانات وغيرها من معوقات تدريس مادة التربية الرياضية بالمدارس.

تدريبات الحركات الأساسية المؤسسة لعناصر اللياقة البدنية:

❑ شكل (٢٦٥):

١- (وقوف) أرجحة الذراعين خلفاً مع ثنى الركبتين قليلاً والدفع بالرجلين أماماً لأداء الوثب الطويل.



شكل (٢٦٥)

❑ شكل (٢٦٦):



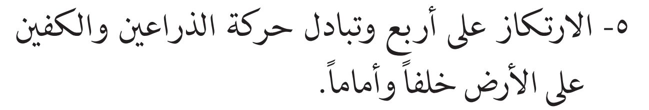
٢- الجرى الزجزاجى بين الأطواق.



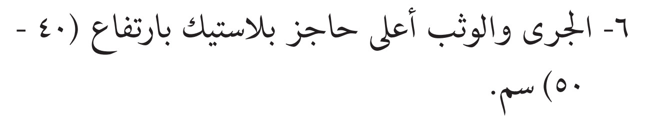
٣- التعلق على العقلة بالذراعين وثنى الركبة لكلا القدمين.



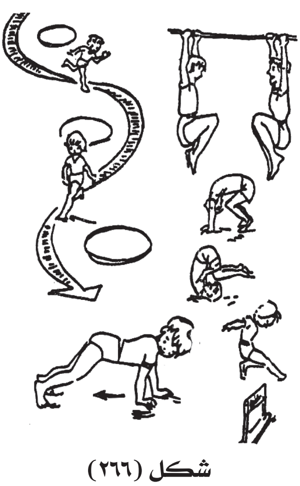
٤- من وضع الوقوف على أربع.. أداء الدحرجة الأمامية.



٥- الارتكاز على أربع وتبادل حركة الذراعين والكفين على الأرض خلفاً وأماماً.



٦- الجرى والوثب أعلى حاجز بلاستيك بارتفاع (٤٠ - ٥٠) سم.



شكل (٢٦٦)

❑ شكل (٢٦٧):

٧- التعلق على عقلة ورفع الجسم أعلى صندوق القفز لاجتيازه وذلك بالذراعين وثنى الجذع والركبتين ودفع الحوض لأعلى وللأمام والهبوط على القدمين وميل الجذع أماماً.

شكل (٢٦٧)

❑ شكل (٢٦٨):

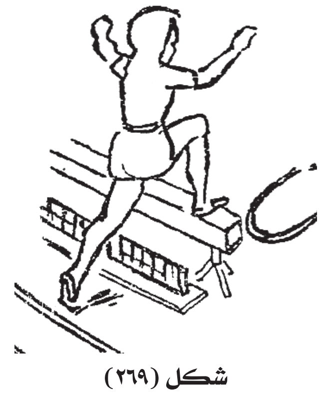
٨- الارتكاز على مقعد سويدى من الجانب بالذراعين ثم الدفع بالرجلين عالياً لنقل ثقل الجسم للجهة العكسية.. والتكرار من الجهة المقابلة.



شكل (٢٦٨)

❑ شكل (٢٦٩):

٩- الصعود على الدرج بخطوات مفتوحة والذراعين بالجانب وللأمام لحفظ التوازن ثم الهبوط داخل طوق.



شكل (٢٦٩)

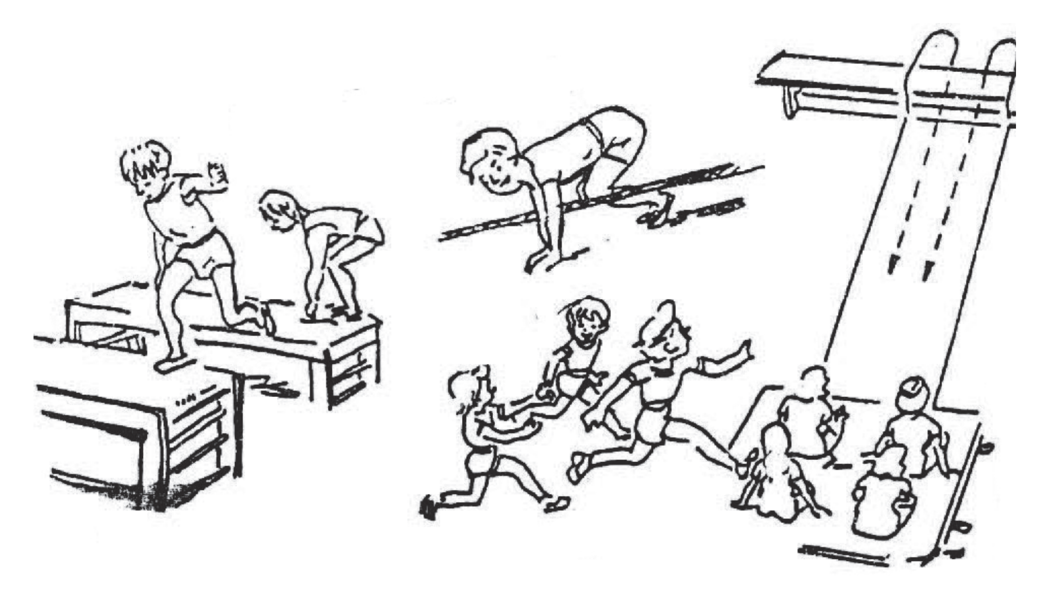
❑ شكل (٢٧٠):

١٠- من وضع الجلوس الحبو أماماً ثم الوثب لتعدية مقعد سويدى والعودة بالجرى.

١١- الارتكاز على أربع ثم أداء الوثب بكلتا الساعدين والرجلين (وثبة الأرنب).

١٢- الصعود أعلى الصندوق ثم الوثب بقدم تلى الأخرى لاجتياز المسافة البينية بين الصندوقين والهبوط على الصندوق الآخر.

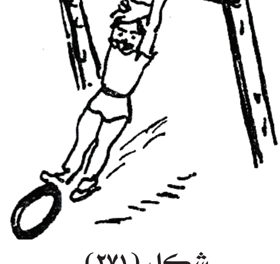
١٣- مطاردة الزميل والجرى لمحاولة الإمساك به.



شكل (٢٧٠)

❑ شكل (٢٧١):

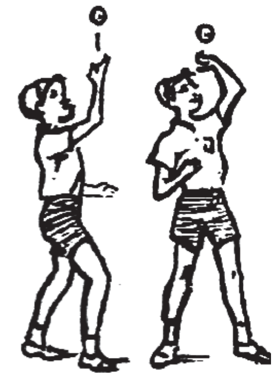
١٤- التعلق وأرجحة الجسم أماماً والهبوط داخل طوق أماماً.



شكل (٢٧١)

❑ شكل (٢٧٢):

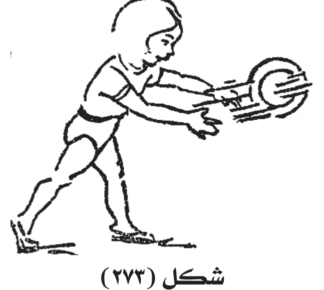
١٥- الرمى واللقف لكرات صغيرة بذراع وكف وأخذه مع التحكم بالأصابع فى مسك الكرة.



شكل (٢٧٢)

❑ شكل (٢٧٣):

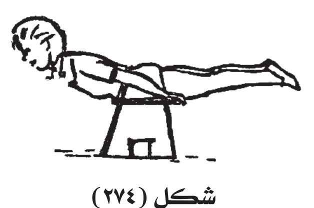
١٦- (وقوف فتحاً - مسك حلق الدك) دفع ودوران حلق الدك أماماً بدوران رجعى فى اتجاه الجسم ثم المسك بكلا الكفين.



شكل (٢٧٣)

❑ شكل (٢٧٤):

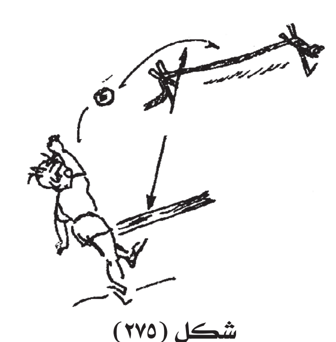
١٧- الارتكاز من وضع الرقود على الجزء الأول من صندوق القفز وذلك بالجذع والحوض مع شد الرجلين وثبات الجسم أفقياً.



شكل (٢٧٤)

❑ شكل (٢٧٥):

١٨- رمى الكرة لتقربة مسارها لحاجز أماماً من الوقوف والمشى والوثب لأعلى.



شكل (٢٧٥)

❑ شكل (٢٧٦):

١٩- وثبة الأرنب أعلى مقعد سو يدى وذلك بكلا الساعدين والارتكاز على الكفين والقدمين معاً.



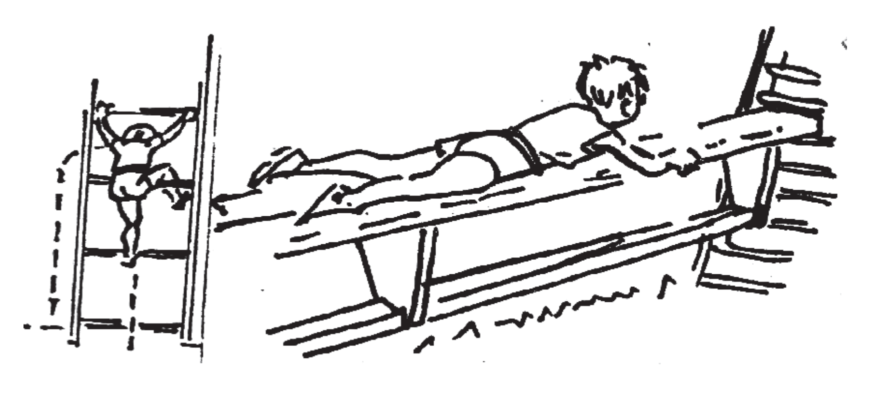
شكل (٢٧٦)

❐ شكل (٢٧٧):

٢٠- أداء الزحف أعلى مقعد سويدى يشد الجسم بالساعدين والمرفقين وتبادل مسك حافة المقعد من الجانبين.

٢١- أداء الزحف على الأرض (مرتبة) بتبادل نقل الجسم بين الذراعين والقدم المقابلة.

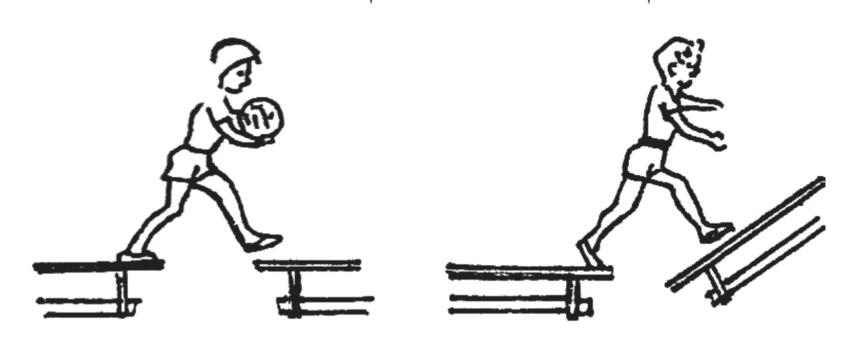
٢٢- التسلق على عقل الحائط أو السلم المعلق بالذراعين واليدين والقدمين والهبوط.



شكل (٢٧٧)

❐ شكل (٢٧٨):

٢٣- المشى فوق مقعدين مقلوبين مع حمل كرة طبية للتوازن ثم اجتياز مقعد سويدى مائل لأعلى.. ثم النزول والهبوط من سلم إلى الأرض.



شكل (٢٧٨)

❑ **شكل (٢٧٩):**

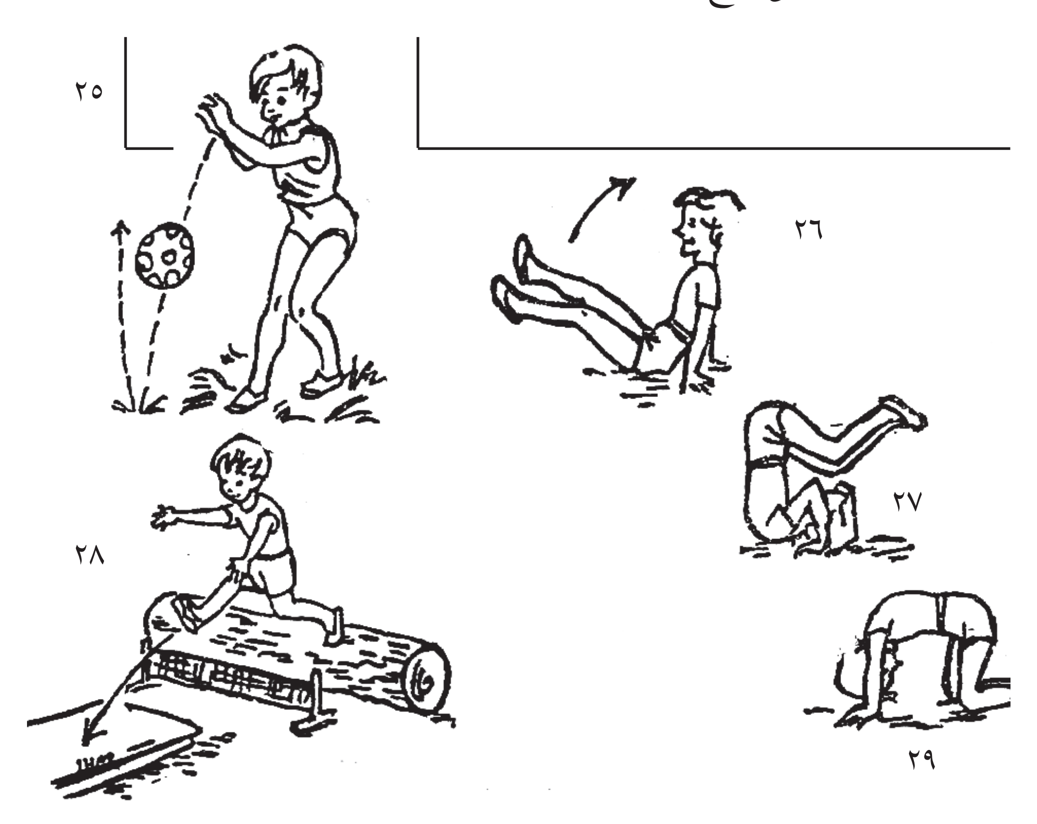
٢٤- تنطيط الكرة على الأرض من الوقوف ثم من الحركة أماماً.

٢٥- جلوس طويل فتحاً رفع الرجلين (٤٥) درجة عالية مع ملاحظة فرد الركبتين.

٢٦- أداء الوقوف على الكتفين مع ثنى الركبتين على الصدر والاتزان ويلاحظ مثلث الاتزان بين كفى اليدين والكتف والرأس.

٢٧- الجرى والوثب لأعلى لاجتياز أنبوب (مانع) والهبوط على مرتبة.

٢٨- الارتكاز على أربع.. ويمكن أداء الدحرجة الأمامية.



شكل (٢٧٩)

❐ شكل (٢٨٠):

٢٩- الجـرى والوثب لأعلى بعد الارتقـاء بأحدى القدمين وميـل الجذع أمامـاً والذراعـين أماماً لاجتيـاز مانع (صنـدوق وفوقـه كـرة طبيـة) لدرجة مـن درجات الصعوبة.


شكل (٢٨٠)

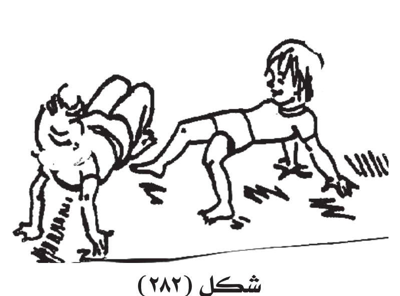
❐ شكل (٢٨١):

٣٠- الوثب لأعلى وللأمام بكلا القدمين وميل الجسم أماماً والارتكاز باليدين والساعدين أعلى مقعد سويدى.

شكل (٢٨١)

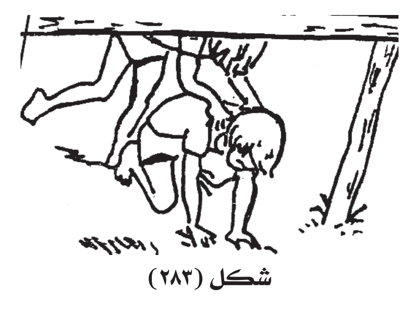
❐ شكل (٢٨٢):

٣١- من وضع الانبطاح المائل العكسى المشى بالذراعين والقدمين أماماً (الكابوريا).


شكل (٢٨٢)

❐ شكل (٢٨٣):

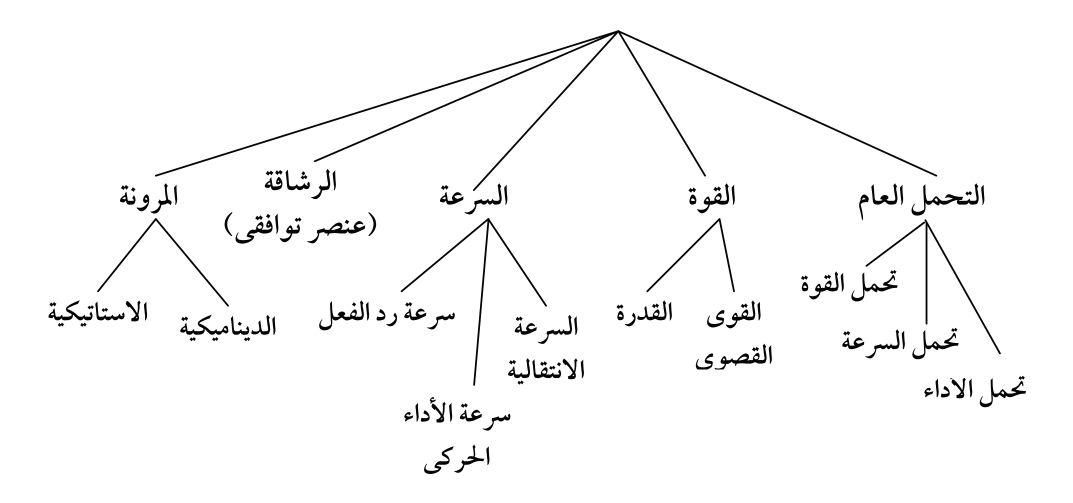
٣٢- المشى ثم المروق أسفل حاجز بالحبو من أسفله بمساعدة الزميل الذى يضغط خفيفاً على الكتفين.


شكل (٢٨٣)

عناصر اللياقة البدنية وعلاقاتها بحراسة المرمى

لا يختلف مركز حارس المرمى فى الفريق من حيث حاجته النوعية لعناصر اللياقة البدنية لأداء مهامه عن بقية أعضاء الفريق والتى تحدد فى عناصر التحمل والقوة والسرعة والمرونة والرشاقة. ألا أن متطلبات الأداء المهارى والفنى والخططى للحارس تحتاج لمزيد من التركيز على بعض مكونات العناصر البدنية الأساسية سابقة الذكر. والشكل التالى يوضح تلك المكونات.

مكونات عناصر اللياقة البدنية الأساسية



وبالنظر إلى تلك العناصر ومكوناتها ومدى حاجة الحارس لكل منها فإننا نرى ما يلى:

التحمل:

ويتطلب من الحارس أن يكون لديه القدرة على الاستمرار فى عمل الجهاز الدورى والجهاز التنفسى بكفاءة طوال زمن المباراة وهى الأساس بقدرة حارس المرمى على أداء نوعيات الأداء المهارى والحركى والفنى والخططى وكذا سرعة الانطلاق وسرعة رد الفعل وسرعة الأداء الحركى لفترات طويلة نسبياً خلال زمن المباراة وكذلك استمراره فى تحمل

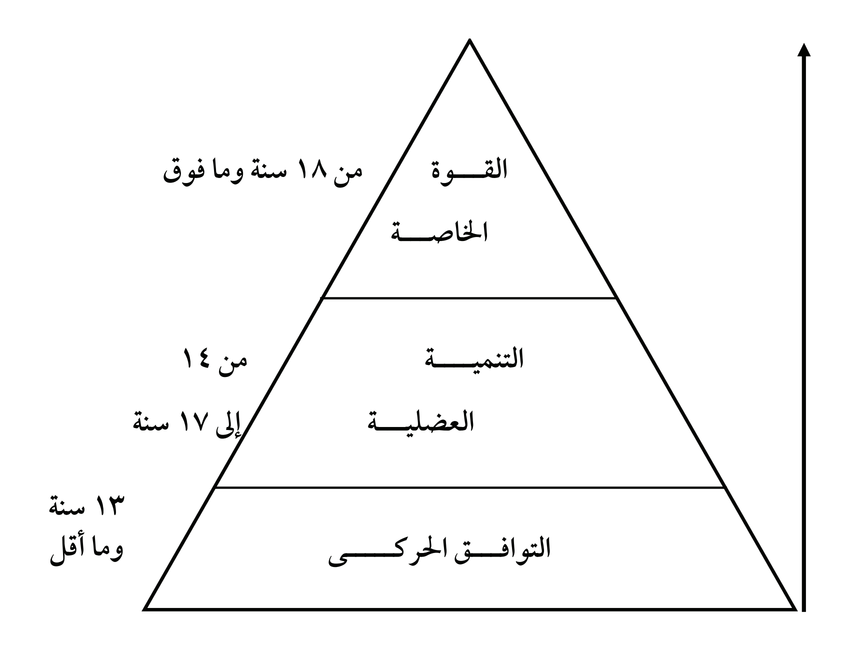
مقاومات الكرة والوثبات والاحتكاك بالمنافسين ونقل ثقل جسمه أثناء الحركة والارتماء وغيرها.

وبالنظر إلى تلك المكونات وطبيعة أداء الحارس فإننا نرى أن تحمل الأداء الحركى يأتى فى المرتبة الأولى من حيث أهمية مكونات التحمل فى حراسة المرمى وهذا لا يعنى الإقلال من أهمية مكونات التحمل الأخرى.

القوة:

أهم ما يحتاجه لاعب كرة القدم عامة وحارس المرمى بصفة خاصة يكون القدرة لعنصر القوة العضلية وهو ما يعنى (القوة المميزة بالسرعة) وهو ما يتضح حالياً فى وثب حارس المرمى لأعلى للتعامل مع الكرات العالية أو الارتماء وأداء التمريرات باليد والقدم وضربات الكرة بالقبضة وغيرها. وتقل حاجته لمكون القوة القصوى بحكم طبيعة أدائه ومهام مركزه.

أساسيات القوة العضلية



السرعة:

فعنصر السرعة ومكوناته من أهم متطلبات الأداء لحراسة المرمى وهى فى ترتيبها ووفقاً لحاجته تكون سرعة الأداء الحركى فسرعة رد الفعل (الاستجابة) فالسرعة الانتقالية وذلك وفقاً لتكرار مواقف اللعب والتحركات السائدة فى الهجوم لتسجيل الأهداف خلال المباريات. غير أن ذلك يخضع لمتغيرات يصعب التحكم فيها أو حصرها نظراً لطبيعة الأداء التنافسى فى كرة القدم.

ونستطيع القول بأن عنصر السرعة ومكوناته له الأولوية فى نجاح وإتقان أداء مهارات حارس المرمى فهو فى حاجة للعدو مسرعاً لملاقاة الكرات الطويلة قبل المهاجمين وأثناء خروجه للمرمى لملاقاة المهاجم المنفرد به.

وفى السرعة الحركية أثناء أداء الحارس لأى حركة يستخدم فيها الكرة قبل التمرير باليد أو القدم أو الارتماء والتعامل مع الكرات مختلفة الاتجاه.

أما عن سرعة الاستجابة فأهم ما يميز الحارس سرعة استجابته للتصويبات المباغتة أو القريبة من المرمى وأثناء ضربات الجزاء والحرة وأثناء تغيير الكرة لمسارها فى التمريرات أو التسديد على المرمى سواء على الأرض أو فى الهواء.

الرشاقة:

وتعد الرشاقة من العناصر ذات الصلة الوثيقة بأداء حارس المرمى نظراً لأن ما تعنيه هو قدرة اللاعب على تغيير أوضاع جسمه على الأرض أو فى الهواء وكذا اتجاهاته بسرعة وتوقيت سليم وانسيابية وتوافق فى الأداء.. هو ما نراه حالياً فى مهارات الحارس بالكرة وبدونها سواء فى الارتماء وتغيير مكانه داخل منطقة المرمى وأوضاعه فى الهواء وسرعة تغير أوضاعه تجاه تغير مسار الكرة وموقعها والمنافسين.

المرونة:

وهو من العناصر التى تساعد الحارس على أداء حركاته ومهاراته بكفاءة عالية حيث

أن سهولة حركة المفاصل للجسم تكمن من أداء الحركات فى المدى المطلوب كحركات الارتماء ورمى الكرة باليد وتمريرها بالقدم والتعامل مع الكرات ذات المسارات والاتجاهات المختلفة.

المدى المحدد لتنمية المرونة

المبادئ الأساسية للحمل	مرونة سلبية	مرونة إيجابية
الشدة	❐ يجب أن تمد العضلات إلى مدى أطول من طبيعتها. ❐ يجب أن يكون هناك مساعدة من زميل، أداة، أو وزن الجسم نفسه.	❐ يجب أن تمد العضلات إلى أطول من طبيعتها. ❐ مد أو أرجحة بطيئة مستخدما الحركة للجسم، أو لجزء منه لمد عضلة أو عضلات خاصة.
عدد مرات التمرين	❐ مد كل أو معظم عضلات الجسم كل يوم إن أمكن أو على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا. ❐ احتفظ بإطالة العضلة أو العضلات المقصودة من ١٠ - ١٥ ث.	❐ مد كل أو معظم عضلات الجسم كل يوم إن أمكن أو على الأقل ثلاث مرات أسبوعيًا.
دوام التمرين	❐ مد العضلات المقصودة ٣ مجموعات (مرات) كل منها ١٠ - ١٥ ث.	❐ مد ضد اتجاه العضلة بطيئا وبرفق ٦ - ١٢ تكرار. ❐ تكرر كل مجموعة (من ٦ - ١٢ تكرار ثلاث مرات).

الفصل الرابع



تدريبات العناصر البدنية الخاصة بحراس المرمى

الفصل الرابع

تدريبات العناصر البدنية الخاصة بحراس المرمى

تدريبات السرعة لحارس المرمى

تعنى السرعة فى كرة القدم سرعة الأداء المرتبطة بالمهارات الأساسية والحركية فى كرة القدم، بمعنى سرعة العدو لمسافات قصيرة - سرعة الوثب لأعلى - سرعة تغيير الاتجاه - سرعة الاستجابة الحركية لمواقف اللعب المختلفة، وبذلك فإن جميع أنواع السرعة يحتاج إليها لاعب كرة القدم عامة وحارس المرمى خاصة تبعاً لمواقف اللعب المختلفة ويجب التأكيد على أن السرعة تتميز بخصوصياتها ويعنى هذا أن لكل نشاط رياضى تخصصى نوعية خاصة بالسرعة ترتبط بهذا النشاط، كما أنه لا توجد علاقة بين أنواع السرعة بعضها البعض، كما يمكن للإنسان أداء حركة معينة بسرعة عالية فى نفس الوقت الذى يؤدى فيه حركة أخرى بسرعة أقل.

سرعة رد الفعل

تعتبر سرعة رد الفعل ذات أهمية خاصة فى كرة القدم فقد تكون سبباً فى إحراز هدف للاعب الفريق المهاجم، أو على العكس تصدى الدفاع أو حارس المرمى لتحقيق هدف مؤكد.

تنمية سرعة رد الفعل البسيط:

تستخدم لتنمية سرعة رد الفعل البسيط عدة طرق منها التدريب مع تغيير الظروف الخارجية مثل الدفاع عن منطقة معينة مع معرفة اتجاه الهجوم الذى سيقوم به الفريق المنافس مسبقاً.

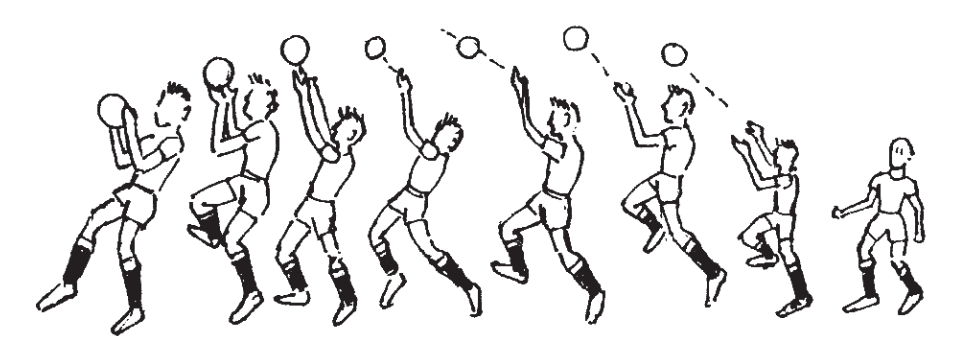
تنمية سرعة رد الفعل المركب:

تلعب سرعة رد الفعل المركب دوراً هاماً فى كرة القدم نظراً لسرعة تغيير مواقف اللعب وسرعة إنجاز القرار واختيار استجابة معينة تتناسب مع الموقف بين عدة استجابات، وترتبط هذه الاستجابة بسرعة رد الفعل تجاه هدف متحرك كالكرة أو اللاعب المنافس.

وترتبط تنمية سرعة رد الفعل المركب بالإعداد المهارى والخططى للاعب، وأفضل طريقة لذلك هى التدريب على نماذج المواقف التنافسية والمنافسات التدريجية، غير أن ذلك وحده لايكفى يفضل استخدام طرق خاصة تكون من خلال بعض التدريبات التى توضع لمواجهة مواقف معينة وسوف نتعرض فيما يلى لنوعين من تلك التدريبات وهما رد الفعل للاختيار ورد الفعل تجاه هدف متحرك.

رد الفعل للاختيار:

يتناسب رد الفعل هنا على اختيار الاستجابة الحركية المناسبة من بين مجموعة الخيارات أو الاستجابات تبعاً لتغير حركة المنافس أو الظروف المحيطة، ويتبع دائماً التدرج من السهل إلى الصعب، حيث يمكن فى البداية تدريب اللاعب على الدفاع كاستجابة للتصويب فى زواية معينة ومحددة مسبقاً ثم التدرج بإضافة الأجزاء التالية بحيث يمكن للمهاجم استخدام أحدى طرق الهجوم بالتصويب بين زاويتين وعلى حارس المرمى أن يقوم بأداء حركة الدفاع الملائمة ثم يلى ذلك التدريب على ثلاث زوايا للتصويب وهكذا.



شكل (٢٨٤)

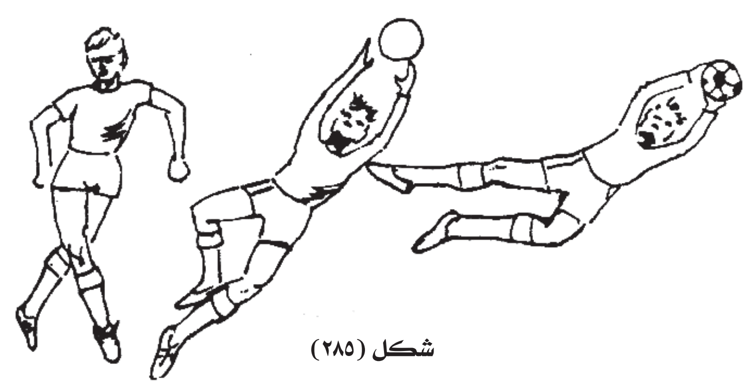
تحديد رؤية الكرة - تقدير الاتجاه والسرعة - اختيار الاستجابة (أوضاع الجسم للأداء الحركى) تنفيذ القرار بالتقاط الكرة وضمها على الصدر.

ويمكن استخدام الأجهزة فى تنمية رد الفعل الاختيارى كأجهزة إطلاق الكرات بأقصى سرعة وفى اتجاهات متعددة لتدريب حراس المرمى، وعادة ما يتكون رد الفعل الحركى الاختيارى من أربعة مراحل عند تصويب كرة نحو المرمى فيقوم حارس المرمى بالآتى:

١- رؤية الكرة. ٢- تقدير اتجاه الكرة وسرعتها.

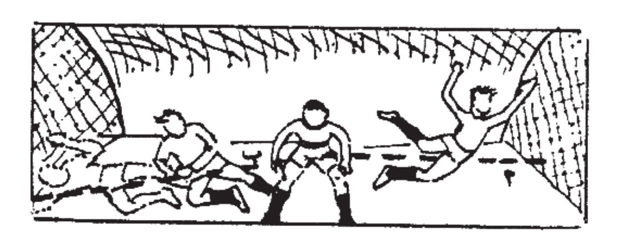
٣- اختيار الاستجابة المناسبة.

٤- تنفيذ القرار بالاستجابة المناسبة.



شكل (٢٨٥)

صد الكرة العالية المتجهة لزاوية عليا ومراحل تنفيذ الاستجابة



تحديد الاستجابة المناسبة لاتجاه الكرة نحو زوايا المرمى وتنفيذ القرار بتحريك الجسم إلى زوايا عليا أو سفلى.

وتوضح الأشكال رقم (٢٨٤)، (٢٨٥) تلك المراحل للأداء بالنسبة لحارس المرمى.

رد الفعل تجاه هدف متحرك:

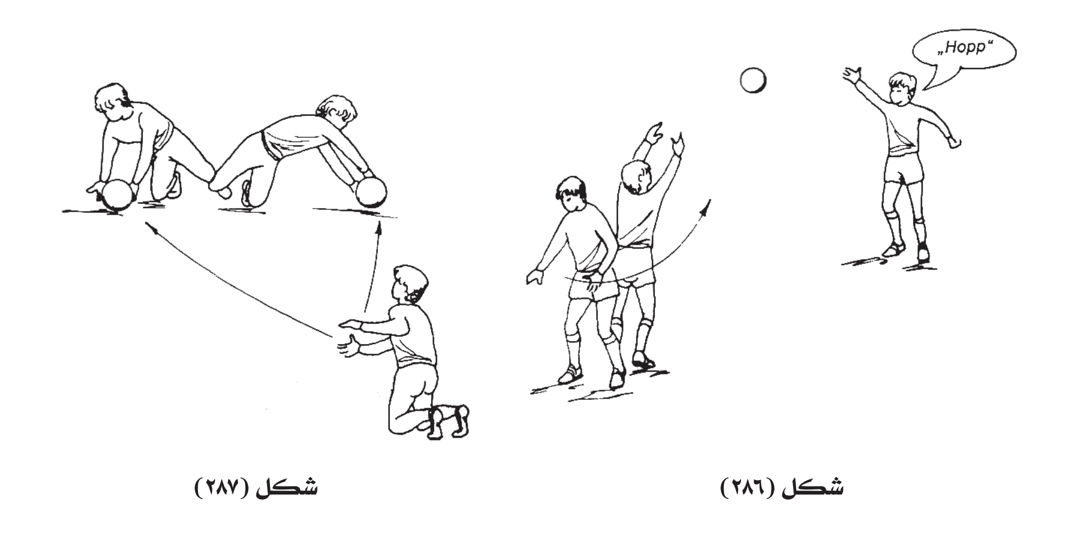
يستغرق وقت الاستجابة على الهدف المتحرك من ٠,٢٥ ثانية إلى ثانية كاملة، وتكون معظم هذه الفترة على تثبيت الجسم المتحرك فى مجال رؤية العينين ولذلك فإن القدرة على رؤية الهدف المتحرك تعتبر أهم جزء من رد الفعل، وهذه الصفة فابلة للتدريب ويمكن تنميتها، لذا يجب الاهتمام بذلك فى التدريب حيث يمكن استخدام تمرينات تتطلب رد فعل على أهداف متحركة ثم تتم زيادة سرعة الأهداف تدريجياً عن طريق زيادة السرعة وتقليل المسافة مع تغيير حجم الأهداف المتحركة ويعتبر التدريب بكرات أصغر حجماً ذا فائدة كبيرة لتحقيق ذلك.

تدريبات سرعة رد الفعل (سرعة الاستجابة) لحارس المرمى

يعد مكون سرعة رد الفعل من مكونات عنصر السرعة كأحد عناصر اللياقة البدنية ونظراً لما له من أهمية خاصة فى أداء حارس المرمى فأنه من الأهمية بمكان أن نتناول ماهيته ودوره فى أداء المهارات لحراسة المرمى وكذا كيفية الارتقاء به والتدريبات التى تعمل على تحسينه وتنميته.

فحارس المرمى الجيد لابد أن يفهم ويلخص كل موقف لعب بسرعة ويتفاعل مع معطياته ومتطلباته فى أقصر وقت ممكن. وهذه الصفة وهى التوصيل السريع من المخ إلى العضلات ترجع إلى عامل طبيعى وراثى يولد به الإنسان غير أنه يمكن أن تحسن تلك الصفة (القدرة على رد الفعل السريع) بالتمرينات ذات الأداء الحركى الهادف والذى يخاطب العقل والممرات العصبية الموصلة لإشارته لدى المجموعات العضلية بالجسم أى التمرينات التى تمس الذات والنفس مقترنة بالأداء الحركى ومن أمثلة تلك التدريبات ما يلى:

١- من وضع الاستعداد للحارس.. ترمى له كرات من مسافات قصيرة وبقوة مختلفة وأقواس طيران متعددة.. يتلقى الحارس تلك الكرات من أوضاع مختلفة كالوقوف والارتكاز على الركبة والقرفصاء والجلوس وغيرها وذلك لتحسين قدرة الحارس على رد الفعل السريع واتجاهه الشكل (٢٨٦).



شكل (٢٨٦)

شكل (٢٨٧)

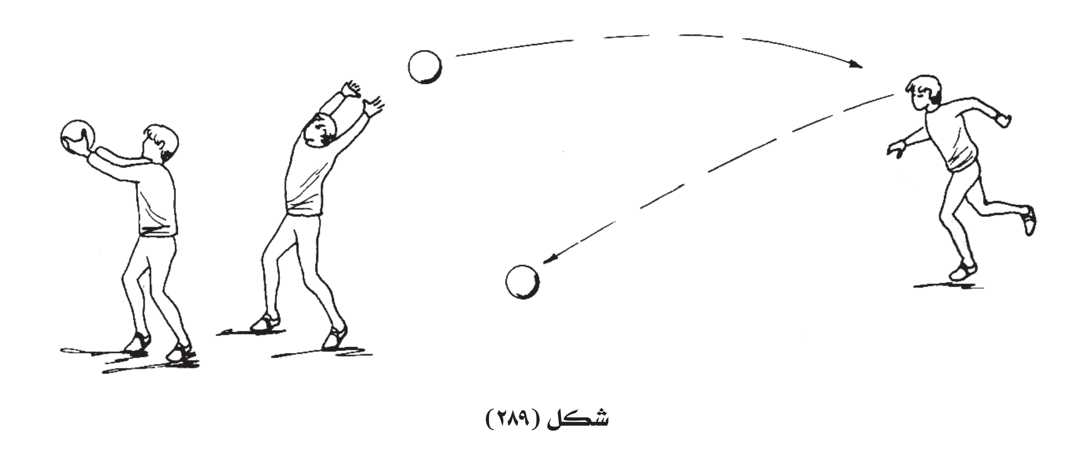
٢- يقف الحارس وجهه إلى المرمى فى وضع الاستعداد، يرمى الزميل أو يصوب المدرب الكرة من بعد قصير (٢ - ٣) أمتار وفى نفس اللحظة يتلقى الحارس إشارة سمعية (هوب) ليتعامل فوراً وبأقصى سرعة مع الكرة عقب دوران جسمه للإمساك بالكرة شكل (٢٨٧).

يكرر الأداء إلى أن يصبح أداء تلقائى وذاتى (مرحلة آلية الأداء الحركى فى التعلم).

٣- يرمى الحارس الكرة إلى الخلف من فوق الرأس إلى المدرب الذى يلعب الكرة فوراً برأسه فى الاتجاه المضاد.

يقوم الحارس بنصف دوران سريع لجسمه فى اتجاه مسار طيران الكرة ليمسك بها أو يدفعها بقبضته أو يغير مسارها ويبدأ التدريب من ضربات رأس قريبة من جسم الحارس، وبعدها يكون ارتدادها من بعد مترين يميناً أو يساراً. أو تلعب الكرة بالرأس أفقياً وإلى أسفل وإلى أعلى من مسافات قصيرة شكل (٢٨٩).

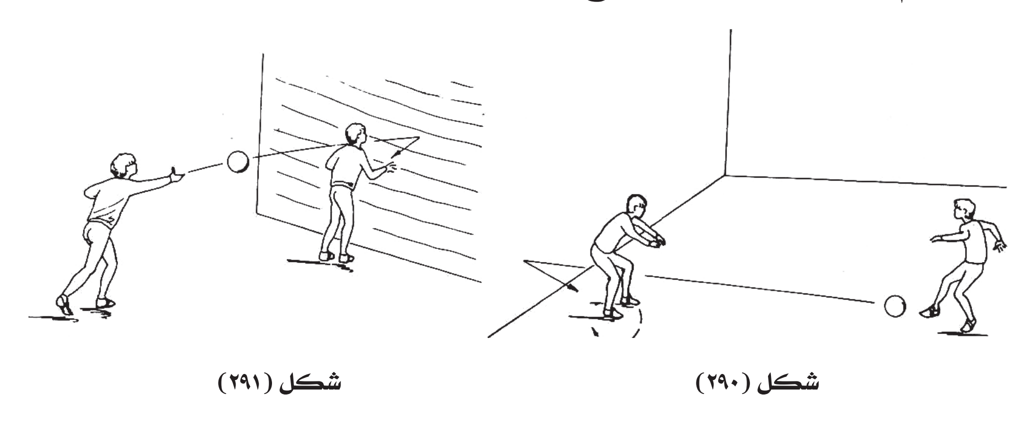
يكرر التدريب من جرى الحارس لأداء الدوران فى الاتجاهات المختلفة.



شكل (٢٨٩)

٤- تمرين رد الفعل على حائط التصويب شكل (٢٩٠).

يقف الحارس على بعد (٢ - ٣) أمتار من حائط التصويب وموجهاً له.. ويقف المدرب خلفه على بعد (٣ - ٤) أمتار، يرمى المدرب الكرات بجانب أو بزاوية قرب الحارس تجاه الحائط. ليتعامل معها فور ارتدادها من الحائط للإمساك بها باليدين.. ثم يردها للمدرب ويأخذ وضع الاستعداد لتكرار الأداء.



شكل (٢٩٠) شكل (٢٩١)

ويمكن تطوير التدريب بما يلى:

- ترمى الكرات قرب الحارس يميناً ويساراً.
- يرمى المدرب كرات ذات قوس طيران أفقى وقوس عال وساقطة.

- يرمى المدرب بالتتابع السريع كرتين وعلى الحارس إبعاد الكرة الأولى والإمساك بالكرة الثانية.
- يبدل المدرب التمرير باليد بالتصويب بالقدم يمين ويسار الحارس شكل (٢٩١).

٥- رد الفعل أمام حائط التصويب:

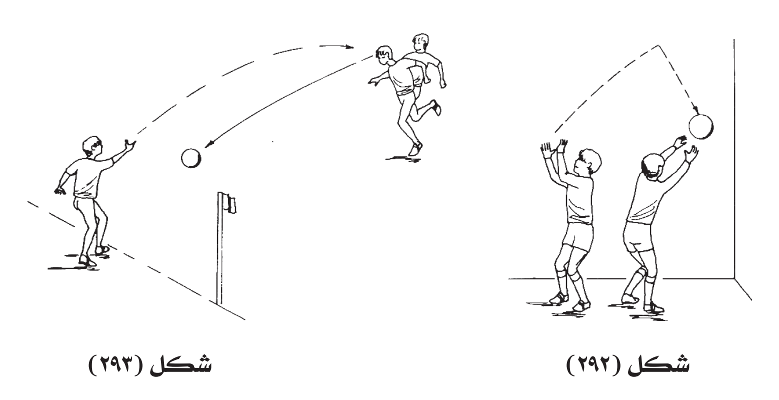
يقف الحارس مواجهاً الحائط بظهره وعلى بعد (٢ - ٣) أمتار تقريباً يصوب المدرب من (٤ - ٨) أمتار بزاوية قرب الحارس تجاه حائط التصويب ويقوم الحارس باتخاذ نصف دوران سريع لمتابعة الكرة المرتدة عكسياً من الحائط والإمساك بها.

٦- شكل (٢٩٣) يقف من (٤ - ١٠) لاعبين فى تشكيل قاطرة أمام المرمى وعلى بعد (٥ - ٨) أمتار.

يرمى الحارس الكرات متتابعة إلى اللاعبين ليردوها بضرب الكرة بالرأس فى أداء سريع ومتتال فى أقواس طيران مختلفة على المرمى ليتصدى لها الحارس فى رد فعل سريع تجاه مسار كل كرة.

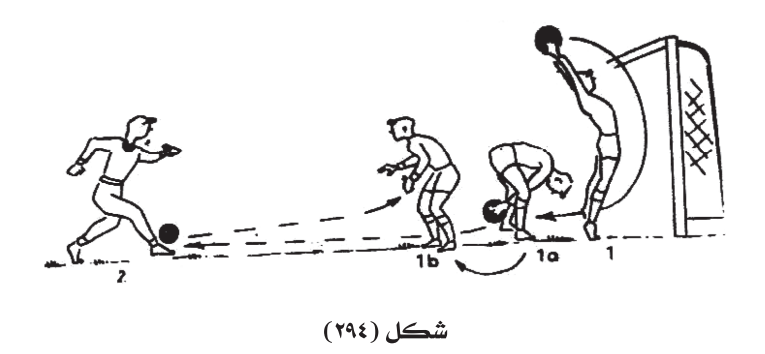
٧- يرمى الحارس الكرة على حائط التدريب من مسافة قصيرة وفور ارتدادها من الحائط يحاول تغيير مسار الكرة أو الإمساك بها بالقفز أو الارتماء.

٨- شكل (٢٩٢) يقف الحارس مواجهاً حائط التدريب بالظهر وعلى بعد ٣ أمتار يرمى الكرة بكلتا يديه بزاوية فوق رأسه و إلى الخلف تجاه الحائط وبدوران قصير خاطف يواجه الكرة و يتصدى لمسار ارتدادها من الحائط للإمساك بها.



شكل (٢٩٢) شكل (٢٩٣)

٩- يقف الحارس مواجهاً المرمى ممسكاً بالكرة من بين الرجلين للمدرب على الأرض فيصوبها مباشرة على المرمى ليلف الحارس جسمه مواجهاً المدرب والتصدى لعملية التصويب والإمساك بالكرة فى أسرع زمن ممكن وبرد فعل سريع لتنفيذ مهارات الدفاع عن مرماه شكل (٢٩٤).



شكل (٢٩٤)

مجموعة التدريبات المختارة على حائط التدريب لتنمية سرعة رد الفعل

تحتاج عملية التخطيط للبرامج التدريبية البدنية أو المهارية إلى اختيار مجموعة التدريبات التى تحقق هدف معين بصورة متكاملة وشاملة وهنا نحن بصدد اختيارمجموعة التمرينات التى تهدف تحسين وتطوير سرعة رد الفعل لحارس المرمى وفيما يلى نعرض ثلاث مجموعات لتحقيق هذا الهدف. المجموعة الأولى (١ -٨) والثانية (١ - ٤) والثالثة (١ - ٤).

❑ **شكل (٢٩٥):**

المجموعة الأولى:

١- يرمى الحارس الكرة على بعد (٣ - ٥) أمتار من الحائط بيد واحدة أعلى الحائط ثم يتقدم بعدة خطوات ويرتقى بالقدمين لأعلى لمسك الكرة المرتدة بزاوية لأعلى وللأمام وفى الكرات المرتدة ذات القوس الحاد لأعلى والقوية يحولها الحارس بكفى اليدين.

٢- يرمى الحارس الكرة وعند ارتدادها من الحائط بزاوية للأمام ولأسفل يثب بعد الارتقاء لمسك الكرة باليدين فى رد فعل سريع تجاه مسار الكرة ويمكن أن يكرر الأداء ولكن مع التحرك الجانبى بخطوات جانبية لجهة اليمين واليسار ورمى الكرة ثم رد الفعل السريع تجاه ارتدادها من الحائط للإمساك بها .

٣- الوقوف مواجه الحائط بالظهر.. رمى الكرة على الحائط بالذراعين مع انثناء الجذع خلفاً وعلى الفور يلف بجسمه (١٨٠) درجة لمواجهة الحائط والتحرك لخط سير ارتداد الكرة للإمساك بها.

٤- انبطاح أمام الحائط على بعد (٢ - ٣) أمتار مسك الكرة باليدين رمى الكرة على الحائط لترد لأسفل ثم لأعلى وللأمام وفى نفس الوقت يقف الحارس آخذاً وضع الاستعداد للإمساك بالكرة باليدين أمام الصدر.

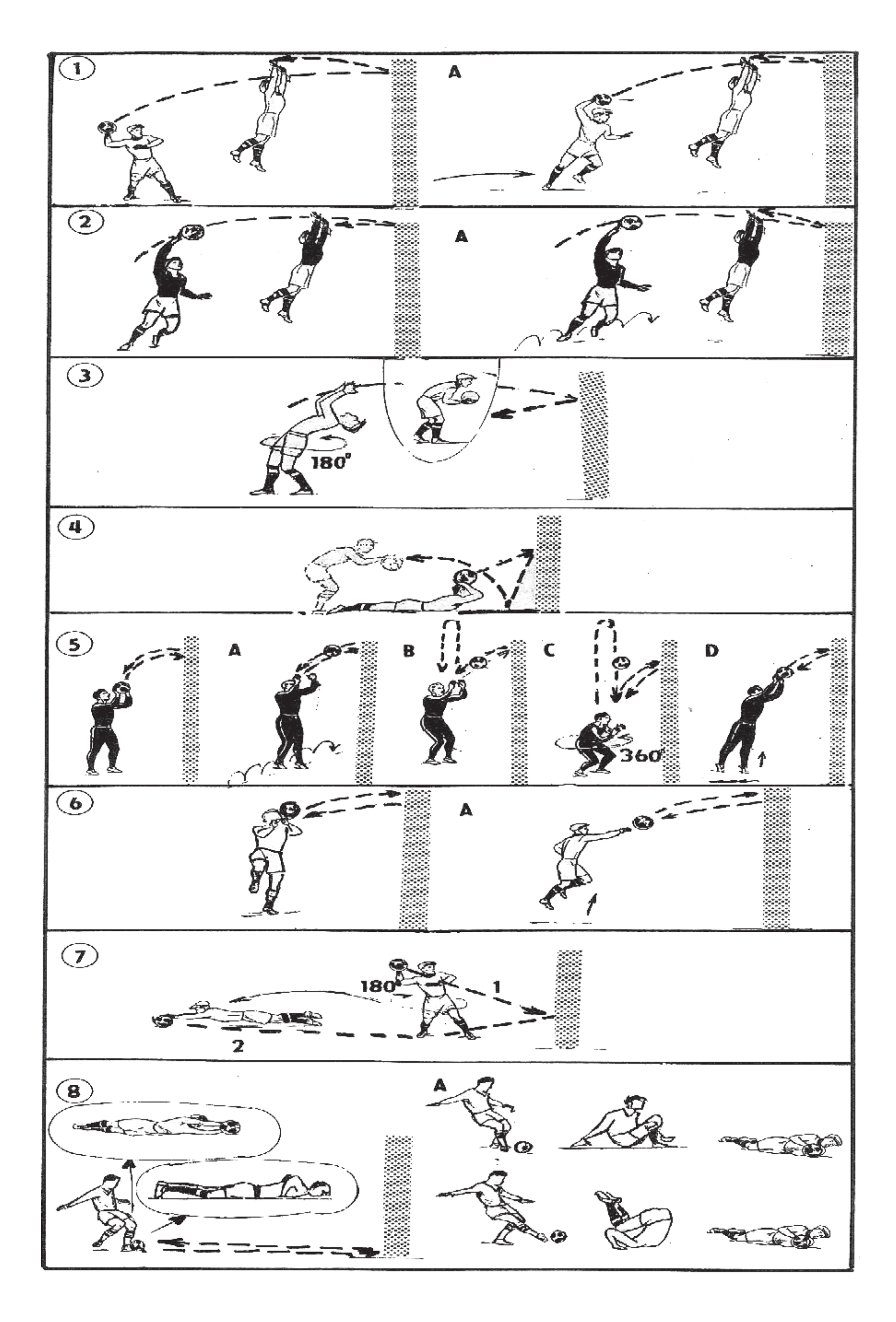
٥- يقف الحارس مواجهاً لحائط التدريب وعلى بعد (٢ - ٣) أمتار وممسكاً بالكرة باليدين.. يمرر الكرة على الحائط وعند ارتدادها يمسك بها بسرعة.

- يمرر الكرة على الحائط مع التحرك للجانبين بوثبات جانبية ثم يمسك الكرة لحظة ارتدادها.
- يمرر الكرة ثم عند ارتدادها يضربها بالقبضتين لليدين لأعلى .
- يمرر الكرة ثم يلف بجسمه دورة كاملة (٣٦٠) درجة لالتقاط الكرة عند سقوطها باليدين وضمها على الصدر.
- تتابع الوثب على مشطى القدمين مع تمرير الكرة المتتالى على الحائط بكفى اليدين.

٦- الوقوف مواجهاً الحائط بالجانب.. رمى الكرة على الحائط وعند ارتدادها يقوم بضربها بالقبضتين لأعلى.. ويكرر الأداء ولكن بضرب الكرة بقبضة واحدة ومن الوضع مواجهاً للحائط.

٧- يقف الحارس مواجهاً حائط التدريب ويؤدى رمى الكرة على الحائط ولأسفل بقوة وعند ارتداد الكرة يلف جسمه (١٨٠) درجة ويؤدى مهارة الارتماء متابعة مسار الكرة المرتدة وممسكاً بها.

٨- تمرير الكرة على الحائط أرضية وعند ارتدادها يقوم الحارس بالإمساك بها من أوضاع مختلفة (الانبطاح - الانبطاح الجانبى - عقب الدحرجة الأمامية - من وضع الجلوس) وعليه تحديد مسار الارتداد واتخاذ رد الفعل السريع تجاه الكرة للإمساك بها.



شكل (٢٩٥)

❑ شكل (٢٩٦):

المجموعة الثانية:

١- وقوف مواجهاً حائط التدريب من وضع الاستعداد.. تمرير الكرة على الحائط وعند ارتدادها فى اتجاهات متعددة .

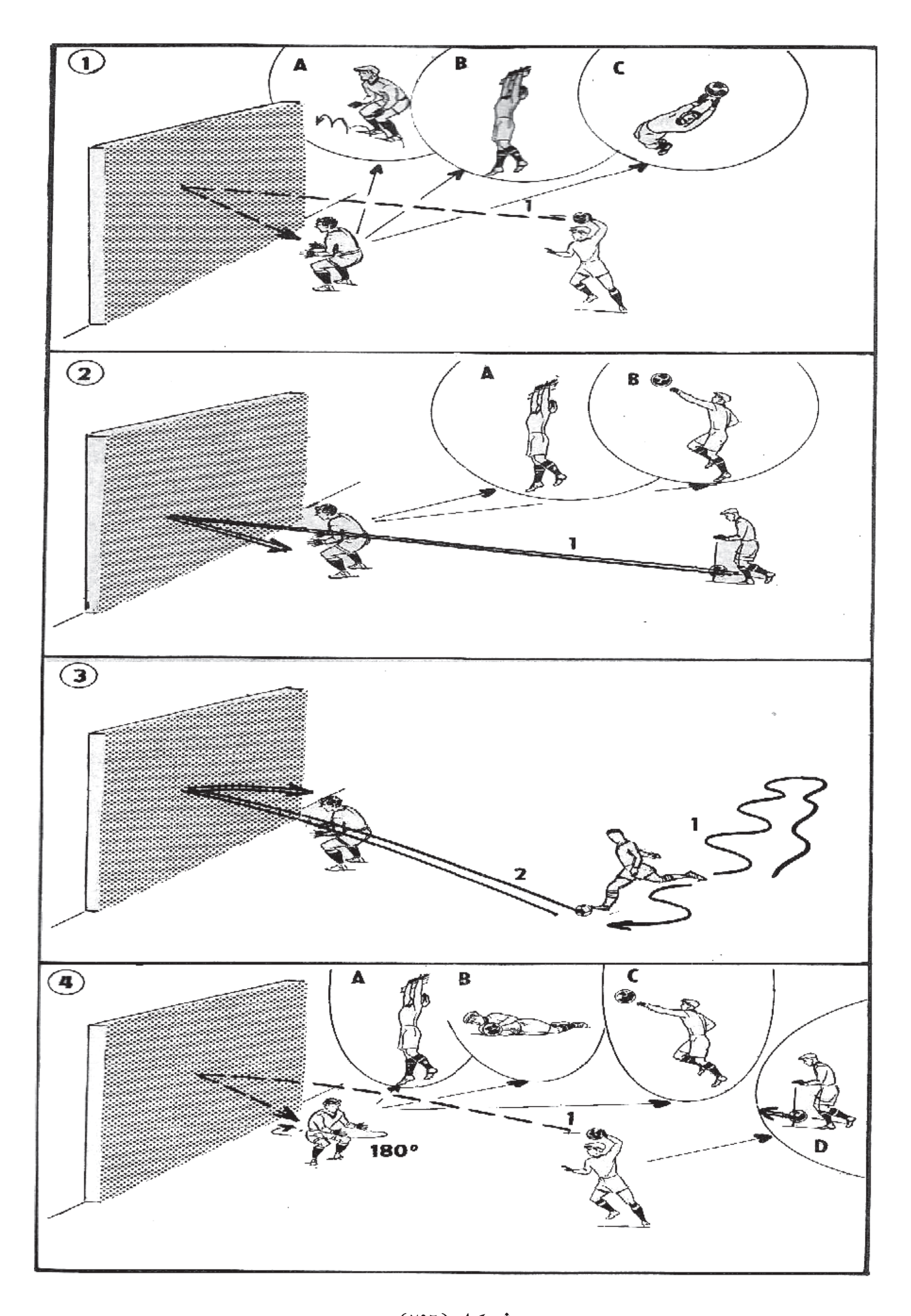
- التحرك للأمام لالتقاط الكرة باليدين وضمها على الصدر.
- التحرك الارتدادى للجانبين ثم الانقضاض السريع على مسار الكرة المرتدة ومسكها .
- من الوثب لأعلى وتحويل مسار الكرة المرتدة بكفى اليدين.
- الارتماء للجانب الأيسر والأيمن والتقاط الكرة المرتدة فى الهواء والهبوط بها على الأرض.

٢- يؤدى الحارس تمريرة الكرة باليد والقدم فور ارتدادها من الأرض عقب سقوطها من اليد فى اتجاه الحائط وعند ارتدادها.

- التقدم للإمساك بها عقب ارتدادها من الحائط لأسفل.
- تحويل مسارها باليدين والكفين مع امتداد الجسم كاملاً لأعلى. لردها بقبضة أحدى اليدين أماماً لإبعادها.

٣- الجرى الزجزاجى عرضياً أمام الحائط وعلى بعد (٨ - ١٠) أمتار ثم تصويب الكرة.. والجرى فى مواجهة الحائط للإمساك بالكرة عقب ارتدادها من الحائط.

٤- من وقفة الاستعداد مواجهاً الحائط بالظهر.. يقوم الزميل بتمرير الكرة على الحائط وفى لحظة ارتدادها من الحائط. يلف الحارس جسمه (١٨٠) درجة لالتقاط الكرة قبل سقوطها على الأرض ويكرر الأداء (بالوثب لأعلى لمسك أو تحويل الكرة - الارتماء - الإبعاد بالقبضة).



شكل (٢٩٦)

❐ **شكل (٢٩٧):**

المجموعة الثالثة:

١- وقوف الحارس مستعداً مواجهاً الحائط بالظهر.. يجرى الزميل موازياً للحائط بالكرة وعلى بعد (١٠ - ١٥) متر ثم يصوب الكرة نحو الحائط وفى نفس اللحظة يلف الحارس جسمه (١٨٠) درجة مواجهاً الحائط وبسرعة رد فعل سريع يتجه للكرة المرتدة للإمساك بها.

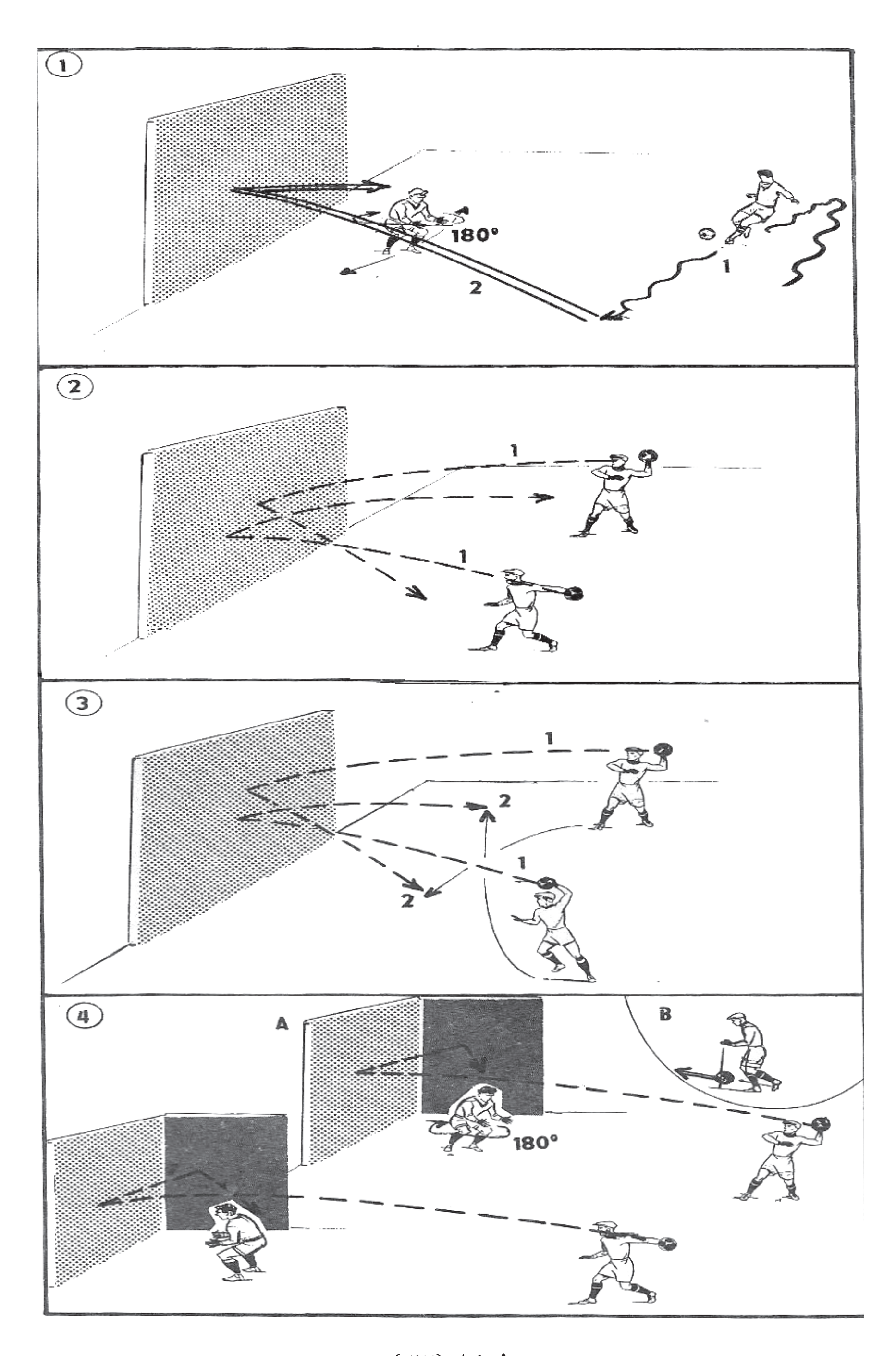
٢- حارسان على بعد (٥ - ٨) أمتار يواجهان الحائط بمسافة بينية (٥) أمتار كل حارس يمرر الكرة على الحائط لترتد فى اتجاه الزميل لينطلق إليها قبل ملامستها الأرض للإمساك بها.

٣- نفس التدريب السابق ولكن كل حارس يتجه جانباً للإمساك بالكرة المرتدة الممررة من جانبه مع تقدير حركة الزميل وعدم الاصطدام به وفى نفس اللحظة الإمساك بالكرة قبل ملامستها الأرض فى رد فعل سريع.

٤- الحائط المزدوج (حائط الزاوية القائمة):

يقف الحارس مستعداً أمام زواية الحائط.. أى مواجهاً حائط بالظهر والآخر بالجانب تمرر الكرة من الزميل على الحائط الأمامى المواجه لترتد جانباً وتصطدم بالحائط الجانبى ثم ترتد إلى الأرض.. يلف الحارس جسمه (١٨٠) درجة فى رد فعل سريع لتحديد مسار ارتداد الكرة لمسكها قبل سقوطها على الأرض.

يكرر الأداء.. والحارس مواجهاً الحائط الأمامى... ثم يكرر الأداء من كرات مصوبة باليد والقدم.



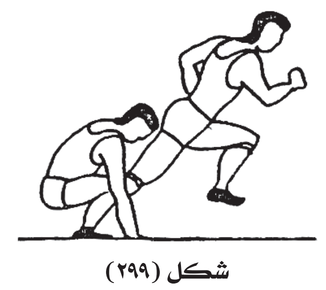
شكل (٢٩٧)

تدريبات سرعة الانطلاق ورد الفعل:


شكل (٢٩٨)

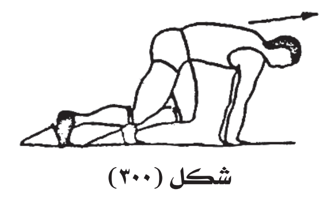
❑ شكل (٢٩٨):

(وقوف. الاستناد على حائط) ميل الجسم دون تحكم ثم فى لحظة سقوطه أماماً ينطلق الحارس بأخذ خطوة سريعة أماماً مع حركة الذراعين بجانب الجسم.


شكل (٢٩٩)

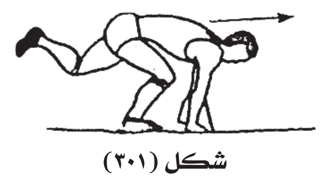
❑ شكل (٢٩٩):

(جلوس. السند باليدين على الأرض وميل الرأس والجذع أماماً). مع الإشارة يقف الحارس مع أخذ خطوة سريعة أماماً وتبادل حركة الذراعين جانباً للانطلاق.


شكل (٣٠٠)

❑ شكل (٣٠٠):

(وضع الاستعداد المنخفض فى مسابقات العدو) مع الإشارة الانطلاق أماماً عالياً برفع الرأس والظهر للانطلاق بالجرى أماماً.


شكل (٣٠١)

❑ شكل (٣٠١):

نفس التدريب السابق ولكن مع رفع أحد الرجلين لأعلى مع انثناء خفيف فى الركبة .

❑ شكل (٣٠٢):

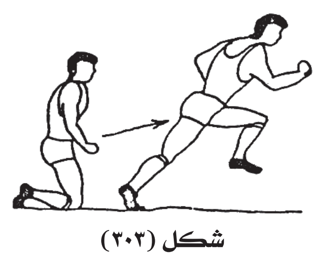
(جلوس طويل - ثنى الركبتين). مع الإشارة الانطلاق بالوقوف مع أخذ خطوة أماماً وتبادل حركة الذراعين جانباً للانطلاق بالجرى.

شكل (٣٠٢)



❑ شكل (٣٠٣):

(جلوس الجثو) مع الإشارة الانطلاق بامتداد الجسم لأعلى مع أخذ خطوة أماماً وتبادل حركة الذراعين.

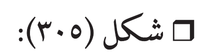


شكل (٣٠٣)

❑ شكل (٣٠٤):

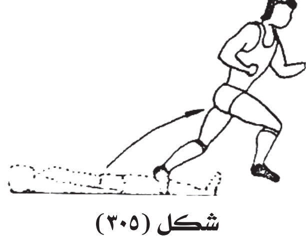
(انبطاح - مع سند الكفين بجانب الصدر). مع الإشارة الوقوف بأقصى سرعة للانطلاق بأخذ خطوة وتبادل حركة الذراعين جانباً.

شكل (٣٠٤)



❑ شكل (٣٠٥):

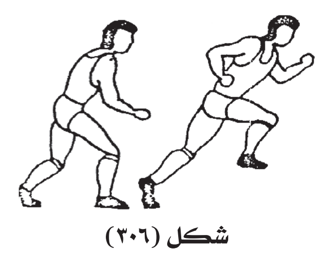
(رقود) وعند سماع الإشارة يقف الحارس مع أخذ خطوة سريعة وتبادل حركة الذراعين للانطلاق أماماً.



شكل (٣٠٥)

❑ شكل (٣٠٦):

(وقفة الاستعداد لحارس المرمى). وعند سماع الإشارة ينطلق الحارس للعدو أماماً بأقصى سرعة ممكنة.



شكل (٣٠٦)

التدريب البليومترى لحارس المرمى

يرجع النجاح فى تحقيق أعلى المستويات الرياضية فى كثير من الألعاب والرياضيات إلى استخدامهم لطريقة التدريب البليومترى Plyometric، وهذا النوع من التدريب يعتمد على نوع من التمرينات تجعل العضلة تستجيب بصورة سريعة بطريقة تمط فيها أولاً ثم يلى ذلك انقباض ايزوتونى مركزى كرد فعل انعكاسى للمطاطية تقوم به المغازل العضلية، ومثال على ذلك فى حالة هبوط اللاعب من وثبة عالية بهدف أداء وثبة أخرى فإن المطلوب هنا أن تستقبل عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم ضد الجاذبية الأرضية مما يدفعها إلى الانقباض بالتطويل لتمتص صدة الالتقاء بأرض الملعب عند الهبوط ولذلك تمط العضلة، ثم بأسرع ما يستطيع أن يأخذ اللاعب ارتقاءه الثانى لأداء الوثبة الثانية بأن تنقبض العضلة بالتقصير تجاه مركزها، وكثيراً ما تواجه اللاعب مواقف كثيرة تجعله ينتقل من أداء انقباض بالتطويل إلى أداء انقباض بالتقصير مثل حالات تغيير الاتجاه لمتابعة مواقف اللعب فى كرة القدم حيث تمتص عضلات الجسم اندفاع الجسم فى اتجاه معين لكى ترتقى بقوة دفع للاتجاه العكسى، كما أن حارس المرمى خلال دفاعه عن المرمى ضد الهجمات المتكررة كثيراً ما يستخدم هذا النوع من الانقباضات العضلية.

وبناء على ما سبق يمكن تقسيم الانقباض العضلى إلى ثلاث مراحل كما يلى:

١- **مرحلة اللامركزية:** حيث تطول العضلة نتيجة تعرضها لشدة عالية بصورة سريعة مفاجئة هبوط من وثب أو محاولة تغيير اتجاه إلى الاتجاه العكسى.. إلخ وتكون المقاومة فى هذه الحالة أكبر من قوة العضلة.

٢- **مراحل التعادل:** حيث تبدأ قوة الانقباض العضلى فى التكافؤ مع المقاومة للتغلب عليها.

٣- **مرحلة المركزية:** حيث تبدأ العضلة فى القصر نحو مركزها للتغلب على المقاومة.

وبالنظر إلى أداء حارس المرمى من الناحية المهارية والفنية والخططية والبدنية وطبيعة

أداء التدريبات البيلومترية نجد أن هناك ارتباط وتطابق كبير فيما بينهما ولذا فاستخدام تلك التدريبات له تأثير إيجابي فى تطوير الأداء لحراسة المرمى.

تشكيل حمل التدريب البليومترى:

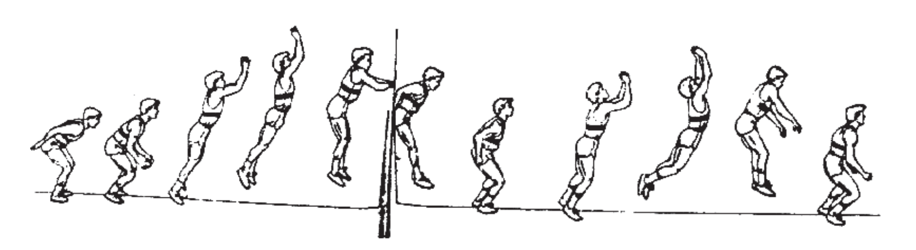
تستخدم فى التدريب البيلومترى أنواع مختلفة من التمرينات إلا أن جميعها يعتمد على نظرية استخدام مقاومة قوية وسريعة تؤدى إلى حدوث مطاطية فى العضلة ثم تقوم العضلة بالانقباض بالتقصير للتغلب على هذه المقاومة وتستخدم لتحقيق ذلك الوثبات والحجلات والخطوات وحركات لف الجذع المختلفة بحيث يكون الأداء دائماً بأقصى قوة وسرعة ممكنة.

الشدة: أقصى شدة بما يزيد عن قوة العضلة.

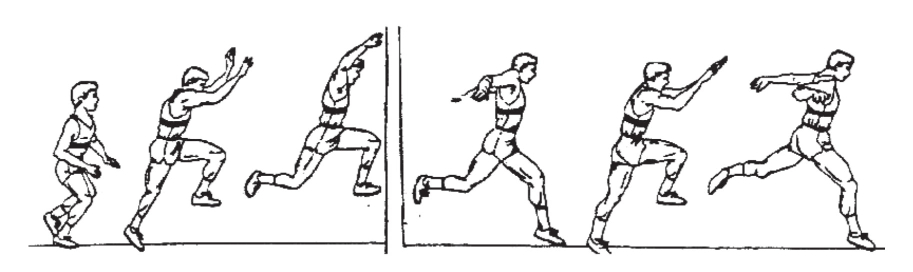
الحجم: ٨ - ١٠ تكرارات و ٦ - ١٠ مجموعات من مرتين إلى ثلاث مرات أسبوعياً.

الراحة: ١ - ٢ دقيقة بين المجموعات.

فيما يلى مجموعة من التمرينات البيلومترية عن: (Radciliffe and Fa - rentinos) تم تعديلها لتلائم مواقف اللعب المختلفة فى كرة القدم:

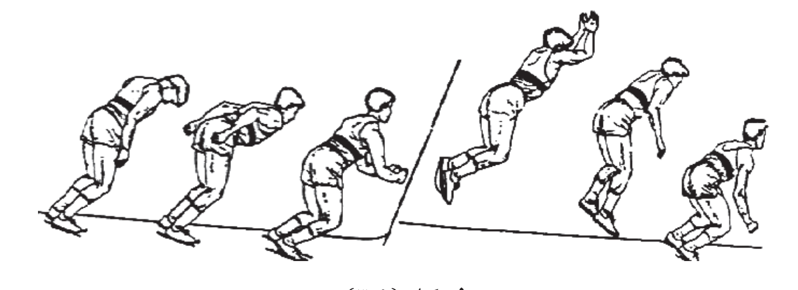


شكل (٣٠٧): وثب بالقدمين



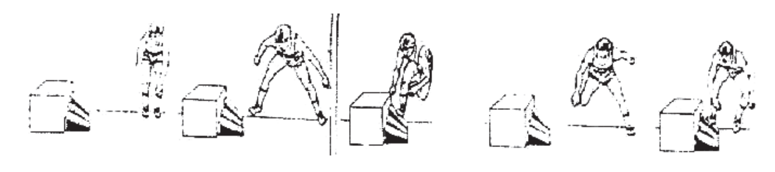
شكل (٣٠٨): وثبب تبادلى على الرجلين

وهذه التمرينات تتطابق مع أداء ضربات الرأس وكذا الوثب لأعلى لالتقاط الكرات العالية لحارس المرمى وأيضاً أداء مهارات المهاجمة فى الدفاع. الشكل رقم (٣٠٩).



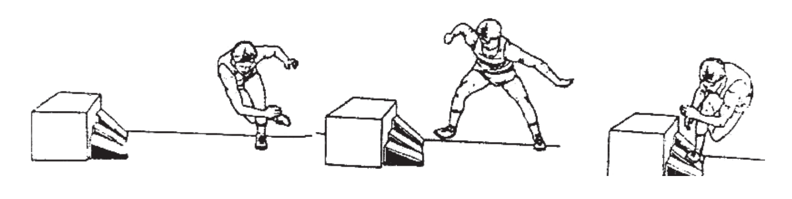
شكل (٣٠٩)

الوثب بالقدمين لصعود مرتفع أو مدرجات ٤ - ٦ مجموعات ١٠ - ٢٠ وثبة - (٣ق) راحة



شكل (٣١٠)

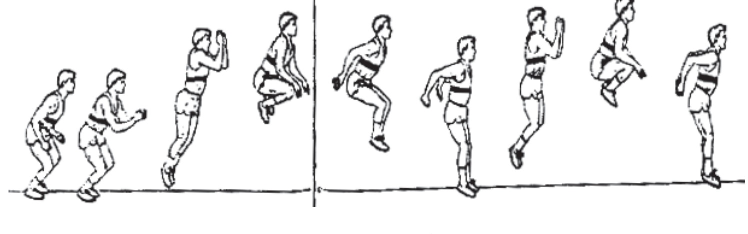
الوثب الجانبى من على بعد خطوة من صندوق مثبت عليه لوحة مائلة من الجانب



شكل (٣١١)

(تابع الوثب الجانبى) ٣ - ٦ مجموعات - ٨ - ١٢ تكرار - ١ - ٢ ق راحة





شكل (٣١٢)

الوثب لأعلى مع ثنى الركبتين على الصدر ٣ - ٦ مجموعات - ١٠ - ٢٠ تكرار - ١ - ٣ ق راحة

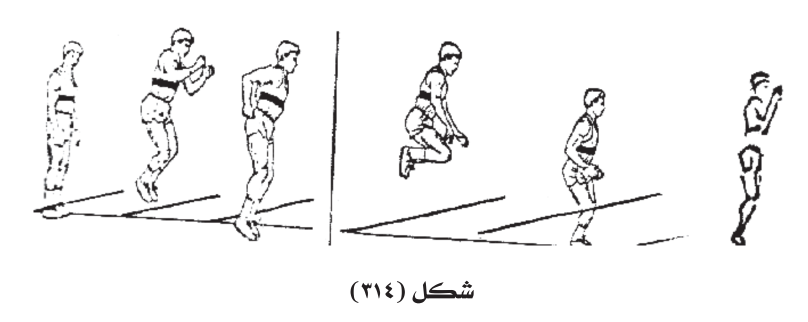


شكل (٣١٣)

الوثب لأعلى مع ثنى الركبتين على الصدر ولكن على قدم واحدة

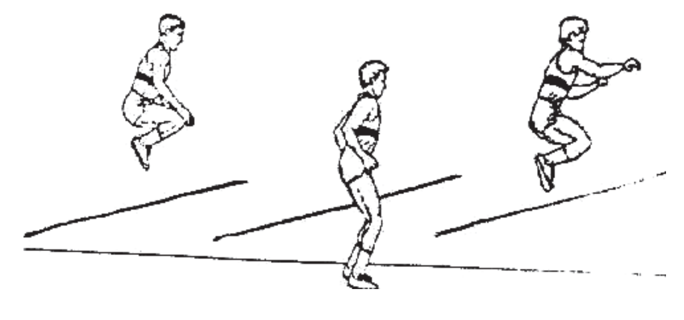
٣ - ٤ مجموعات - ٨ - ١٢ تكرار - ٢ ق راحة

وهذه التمرينات أكثر ارتباطاً بأداء المهارات الحركية فى حالات الدفاع بدرجة كبيرة خاصة فى حالات المراقبة مع تغيير الاتجاه وكذا أداء مهارات حارس المرمى. وكذا حالات تجنب الاصطدام بالمنافسين عند استخلاص الكرة.



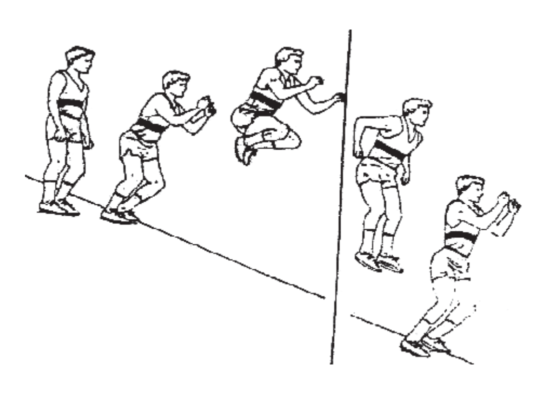
شكل (٣١٤)

الوثب على حبل على ارتفاع ١٠٠ سم ومثبت من الجهتين بطول ٥ أمتار بحيث يتدرج ارتفاع الحبل من جهة ١٠٠ سم إلى الجهة الأخرى بمستوى الأرض.



شكل (٣١٥)

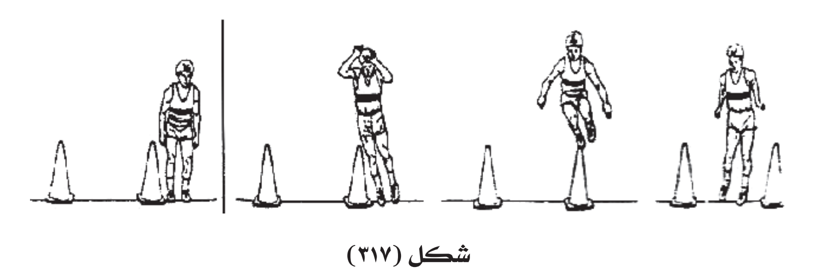
يتم التدريب بالوثب لكلا الجانبين من الجهة المنخفضة إلى المرتفع ثم العودة بالظهر - يؤدى ٣ - ٦ مجموعات وأقصى تكرار - ١ - ٢ ق راحة.



شكل (٣١٦)

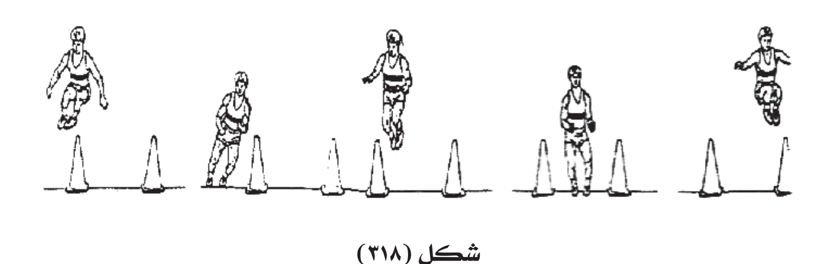
الوثب الجانبى للمس حائط مع ثنى الركبتين على الصدر (٤ - ٦) مجموعات، من ٦-١٠ تكرار -٢ ق راحة

وهذه التمرينات تعمل على زيادة القدرة (معدل القوة × السرعة) وهى الأكثر ارتباطاً بالأداء فى كرة القدم حيث تستخدم فى ألعاب الهواء والالتحامات لأعلى والجانب لرد الكرات العالية. بعيدًا عن الرمى ومنطقة (٦) ياردة والجزاء.

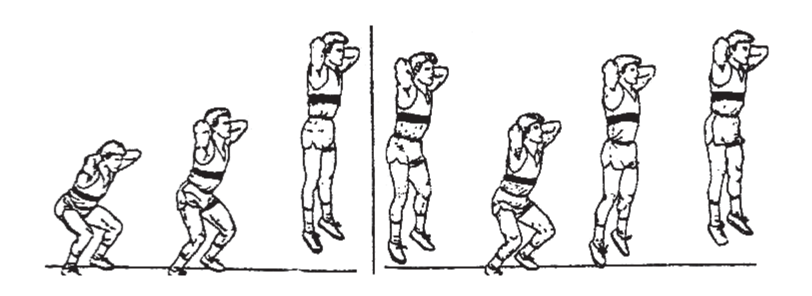


شكل (٣١٧)

الوثب الجانبى للمس حائط مع ثنى الركبتين على الصدر ٤ - ٦ مجموعات - ٦ ١٠ تكرار - ٢ ق راحة.



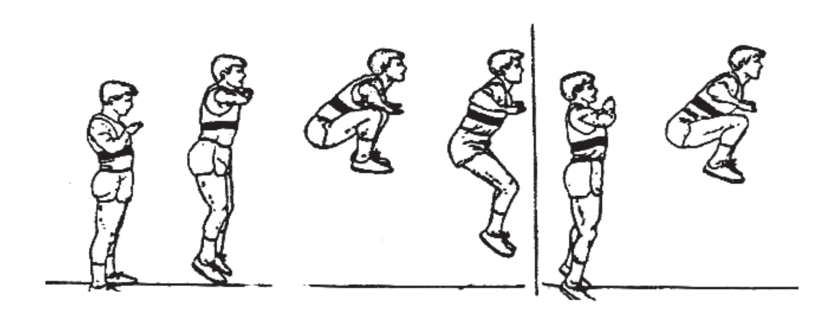
شكل (٣١٨)



شكل (٣١٩)

الوثب من وضع الإقعاء - القدمان فى اتساع الكتفين - اليدان خلف الرقبة

٢ - ٤ مجموعات - ١٥ - ٣٠



شكل (٣٢٠)

الوثب لأعلى ضم الركبتين على الصدر ٢ - ٤ مجموعات - ٢٠ تكرار - ٢ ق راحة

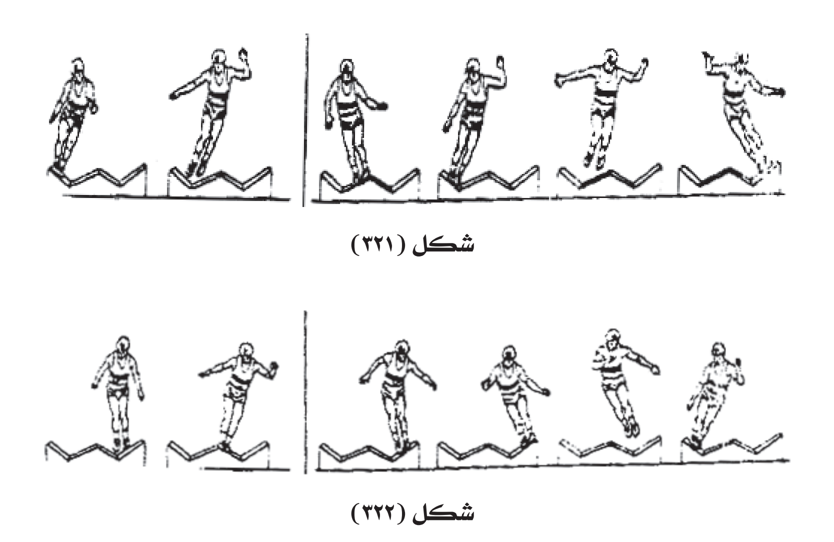
الوثب على الأقماع - يستخدم قمعان من ورق مقوى ارتفاع ٦٠ - ٨- سم يوضعان على مسافة ٨٠ - ١٠٠ سم بين كل منهما:

(١) يبدأ التمرين بالوثب فوق القمع الأول ثم الثانى.

(٢) ثم الوثب بالظهر لتعديه القمع الأول ثم القمع الثانى.

(٣) استمر فى تكرار نفس الوثبات.

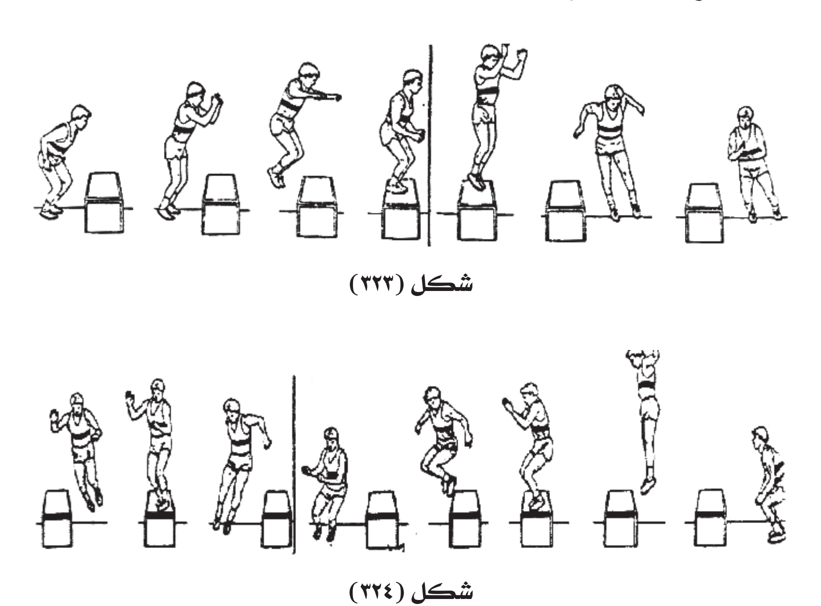
(٥ - ٨ مجموعات - ٦ - ١٢ تكرار - ١ - ٢ ق راحة).



شكل (٣٢١)

شكل (٣٢٢)

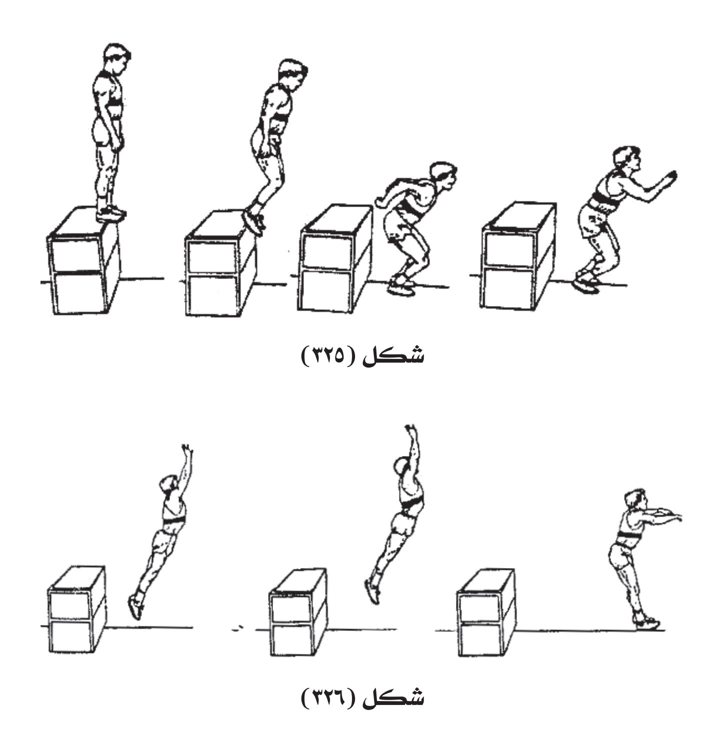
الوثب فوق الصندوق متعدد الأضلاع والزوايا - الوثب فوق الأضلاع المختلفة الأربعة بسرعة (٤ - ٦ مجموعات - تكرار ٨ - ١٢ - ٢ ق راحة)



شكل (٣٢٣)

شكل (٣٢٤)

الوثب على صندوق ارتفاعه ٣٠ - ٦٠ سم الوثب المواجه فوق الصندوق ثم العودة بالوثب للخلف ويكرر فى الاتجاهات المختلفة ٣ - ٦ مجموعة - ٨ - ١٢ تكرار - ٢ ق راحة.

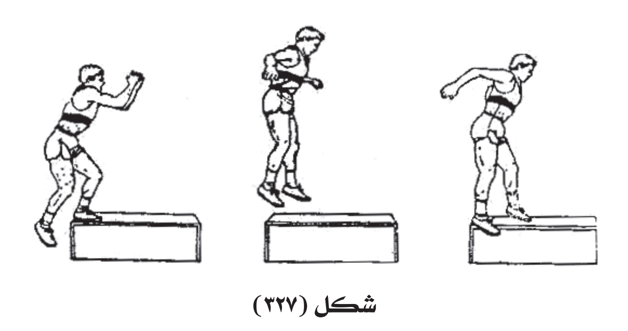


شكل (٣٢٥)

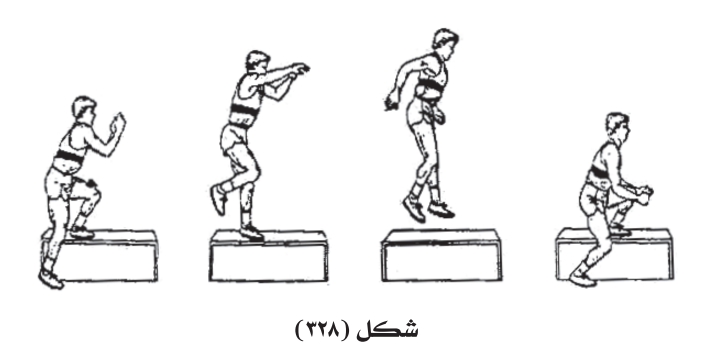
شكل (٣٢٦)

الوثب العميق من أعلى صندوق ارتفاعه ٧٠ - ٩٠ سم ثم السقوط بالقدمين من أعلى الصندوق على الأرض وامتصاص الصدمة بثنى الركبتين ثم الوثب عالياً لأقصى مدى ٣ - ٦ وثبات راحة دقيقة بين كل وثبة.

وهذه التمرينات تساعد حارس المرمى على سرعة تغير الاتجاه للجانبين واللأمام وهى ما يعد عاملاً هاماً فى أداء مهارات الحراس، وكذا القدرة على مواكبة تلك التحركات وسرعة الانقضاض على الكرة.

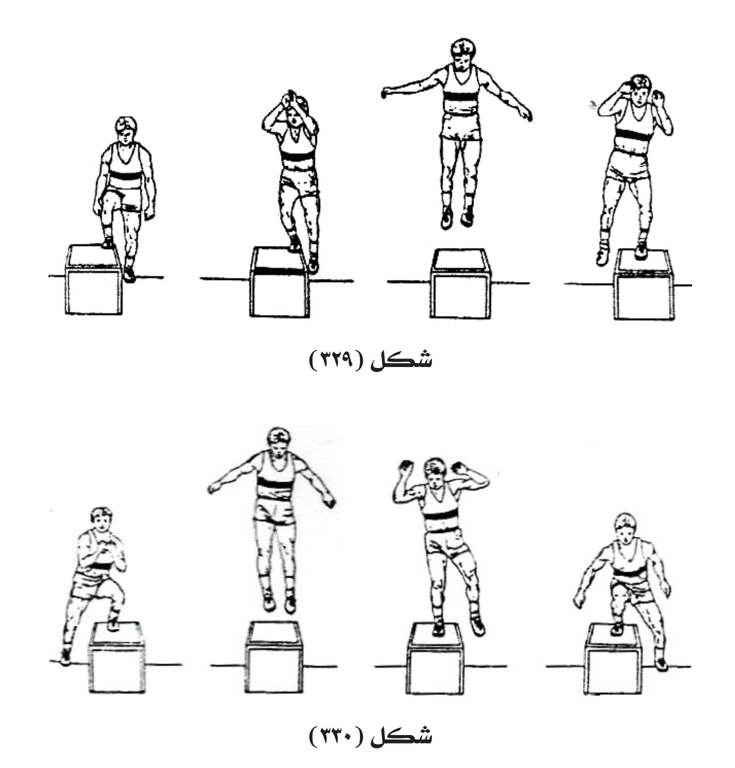


شكل (٣٢٧)



شكل (٣٢٨)

الوثب بقدم واحدة على صندوق طويل أو مدرج. يبدأ التمرين من وضع القدم الداخلية فوق المدرج ثم الدفع بالقدم الأخرى من مرجحة الذراعين لأعلى للصعود فوق المدرج ثم الوثب بالقدمين لأعلى ما يمكن ثم النزول للأمام قليلاً وتكرر الحركة بمجرد نزول القدم الخارجية وملامسة الأرض - يكرر فى الاتجاه العكسى ٢ - ٤ مجموعات - ٦ - ١٠ تكرارًا - ٢ ق راحة.

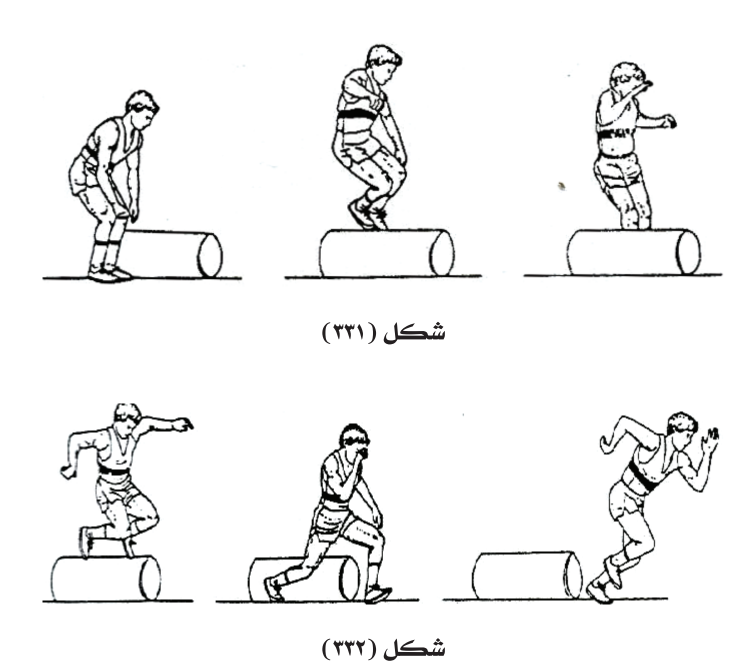


شكل (٣٢٩)

شكل (٣٣٠)

نفس التمرين السابق ولكن بالعبور فوق الصندوق على الجهتين ٢ - ٤ مجموعات - ٨ - ١٢ تكرارًا (لكل رجل) ١ - ٢ ق راحة.

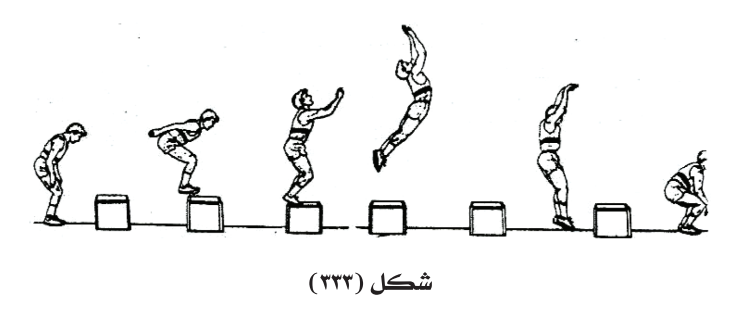
وتلك المجموعة من التمرينات التى تساعد على قدرة الوثب لأعلى وللجانبين تساهم بدرجة كبيرة فى نمو وتطور مهارات حارس المرمى بصفة خاصة وألعاب الهواء بصفة عامة.



شكل (٣٣١)

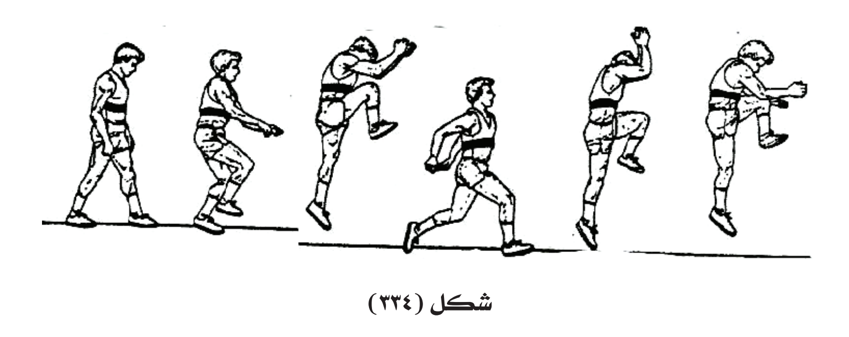
شكل (٣٣٢)

الوثب من جانب لآخر فوق القمع (٤ - ١٠ مرات) ثم العدو لمسافة ١٥ - ٣٠ متر بعد آخر وثبة ٣ - ٥ مجموعات - ٤ - ١٠ وثب - عدو راحة ١ - ٢ دقيقة.



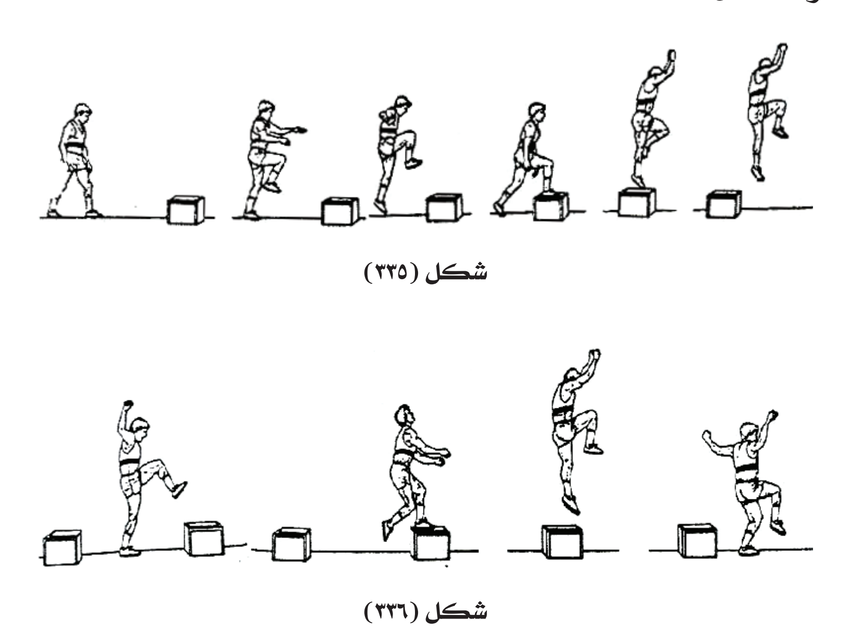
شكل (٣٣٣)

الوثب لأعلى الصندوق ثم الدفع من الصندوق للوثب لأعلى مع فرد الجسم ومرجحة الذراعين أمامًا عاليًا.



شكل (٣٣٤)

الحجل بالتبادل على القدمين مع ضم القدم الحرة إلى الصدر ٣ - ٦ مجموعات ١٠ - ٢٠ حجلة - راحة ٢ ق.



شكل (٣٣٥)

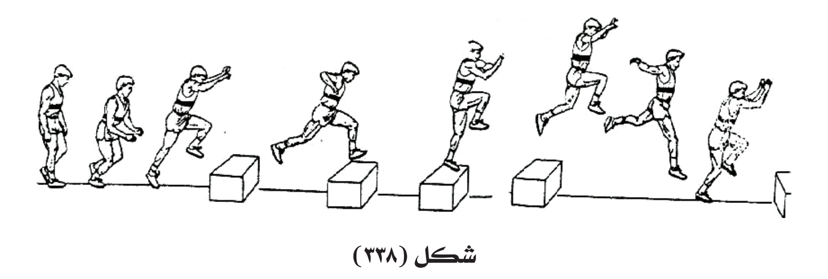
شكل (٣٣٦)

الحجل فوق الصندوق ثم الحجل للنزول بالقدم الحرة على الصندوق الأول ثم الحجل فوق الصندوق بنفس القدم والنزول إلى الأرض ثم الحجل مرة أخرى لعبور الصندوق الثانى ٦ حجلات على أربع صناديق ٢ ق راحة.



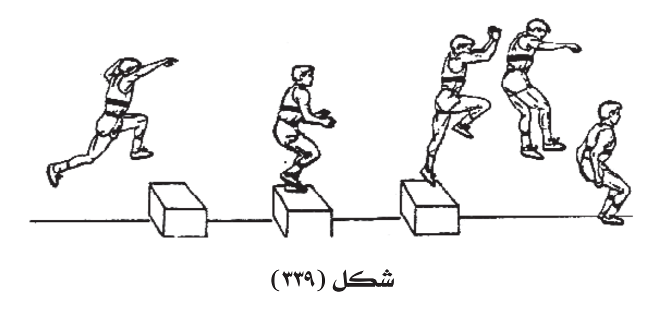
شكل (٣٣٧)

الوثب فوق المدرجات بالقدمين بسرعة ٢ - ٣ مجموعات - ١٠ - ١٢ وثبة راحة ٢ ق.



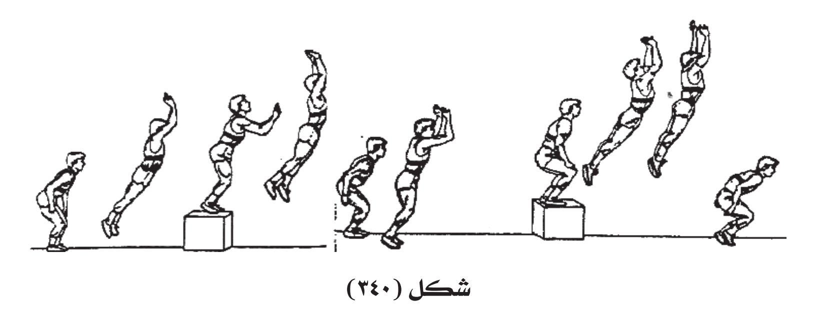
شكل (٣٣٨)

الوثب بتبادل الرجلين على الصندوق.



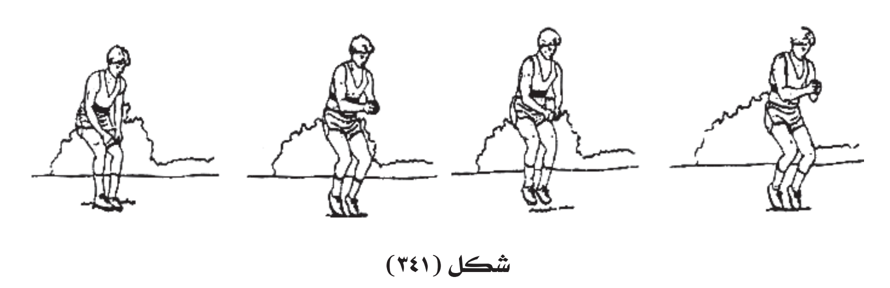
شكل (٣٣٩)

تابع الوثب بتبادل الرجلين على الصندوق ٥ - ٨ مجموعة - ٢ - ٤.



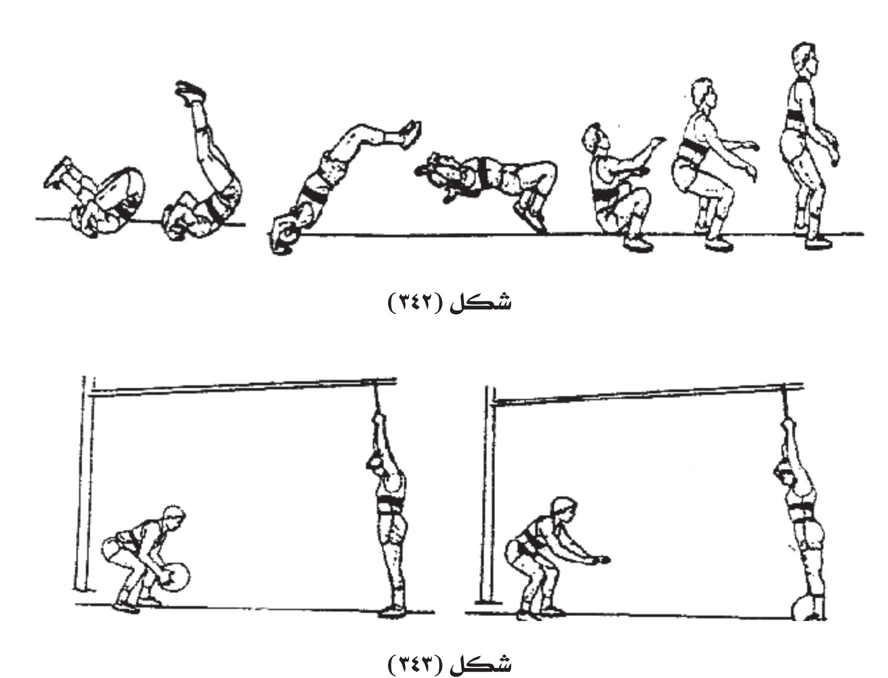
شكل (٣٤٠)

الوثب بالقدمين فوق الصندوق (٤ صناديق) على مسافة ٢ - ٥ متر الوثب من الأرض للصندوق الأول ثم من الصندوق الأول الوثب لأبعد مسافة إلى الأرض ثم الصندوق الثانى ٤ - ٦ مجموعات - ٢ - ٤ صندوق - راحة ٢ ق.



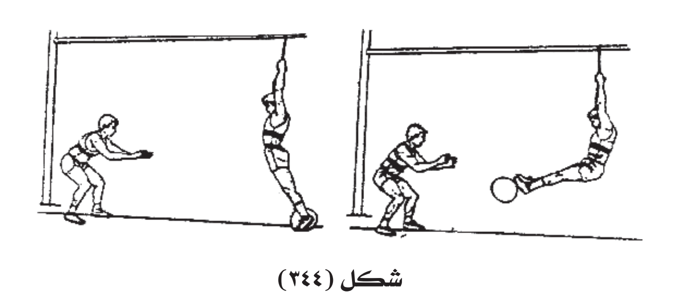
شكل (٣٤١)

الوثب الارتدادى الجانبى بأقصى سرعة لنزول منحدر ٣ - ٥ مجموعات ١ - ٢ تكرار راحة ١ ق.



شكل (٣٤٢)

شكل (٣٤٣)



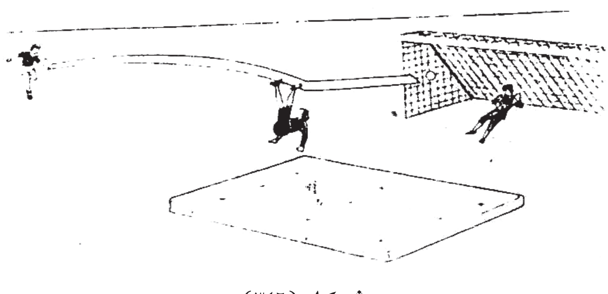
شكل (٣٤٤)

استلام وتمرير كرة طبية بالقدمين من وضع التعلق وزن الكرة (٣ - ٥ كيلو جرام) ٢ - ٤ مجموعة - ٨ - ١٢ تكرار - ٢ ق راحة.

تعمل تلك التمرينات على تطوير المهارات الحركية لألعاب الهواء وكذا حالات تشتيت الكرات من أمام المرمى بمنطقة الجزاء من جانب حراس المرمى والأداء المباشر وكذا سرعة رد الفعل لمهارات حارس المرمى.



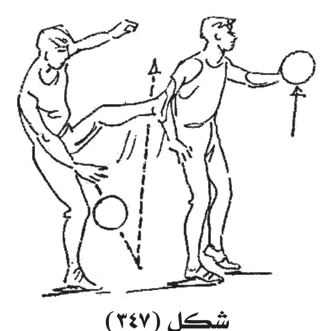
شكل (٣٤٥)



شكل (٣٤٦)

تدريبات اللياقة البدنية الخاصة بحارس المرمى باستخدام الكرة

تستخدم كرات كرة القدم بمختلف المقاسات وكرات طبية مختلفة الأوزان وفقًا للمرحلة العمرية للاعبين وأيضًا للهدف من التدريب لتنمية وتحسين العناصر البدنية.



شكل (٣٤٧)

❑ **شكل (٣٤٧):**

(وقوف فتحاً - مسك الكرة بيد أحد ا لذراعين)

رفع الرجل العكسية لأعلى مع فرد الركبة وشد مشط القدم ودفع الكرة باليد لأسفل لترتد من أسفل القدم لأعلى للإمساك بها باليد العكسية لتكرار الأداء على الرجل الأخرى.

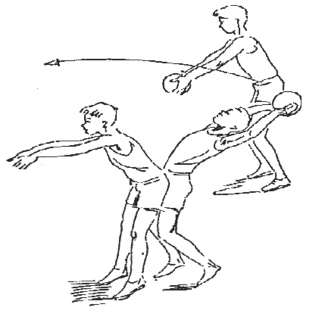


شكل (٣٤٨)

❑ **شكل (٣٤٨):**

(وقوف فتحاً - مسك الكرة باليدين والساعدين أمام الصدر مواجهاً الزميل).

يقوم الزميل بدفع الكرة من بين يدى زميله بقبضة اليد من أعلى لأسفل لمحاولة إسقاطها أرضاً والزميل الممسك بالكرة يقاوم .. ويتبادلا الأداء.

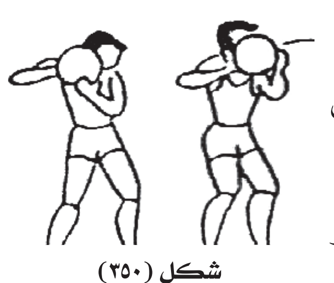


شكل (٣٤٩)

❑ **شكل (٣٤٩):**

(وقوف فتحاً - مسك الكرة باليدين والساعدين أعلى الرأس).

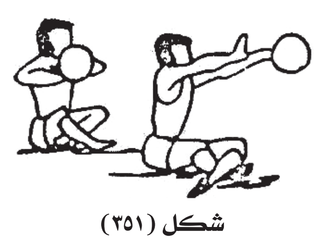
ثنى الجذع خلفاً والساعدين ورمى الكرة لأبعد مسافة أماماً بدفع الجذع أماماً والساعدين خلف الكرة للمتابعة كما يلاحظ فرد الركبتين أثناء الرمى لزيادة محصلة القوة لعملية الرمى أو الدفع.


شكل (٣٥٠)

❑ شكل (٣٥٠):

(وقوف فتحاً - مسك الكرة بسندها على كف اليد من أسفل وكف الأخرى من الخلف).

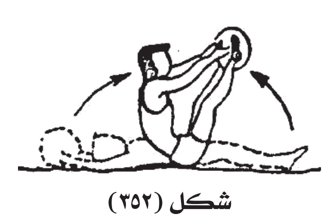
دفع الكرة أماماً لأبعد مسافة بالذراع الخلفية والتكرار بالذراع الأخرى.


شكل (٣٥١)

❑ شكل (٣٥١):

(جلوس تربيع - مسك الكرة باليدين والكفين خلف الكرة والساعدين للخارج).

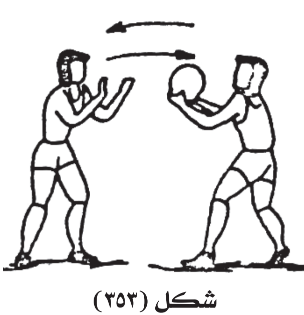
فرد المرفقين لدفع الكرة أماماً لأبعد مسافة باليدين.


شكل (٣٥٢)

❑ شكل (٣٥٢):

(رقود - مسك الكرة باليدين خلف الرأس).

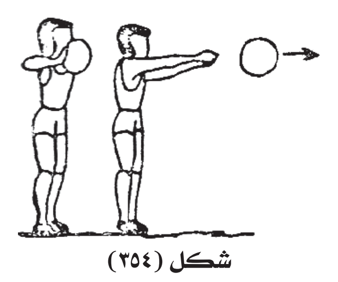
ثنى الجذع أماماً مع مد الذراعين بالكرة لملامسة مشطى القدمين عقب رفع الرجلين معاً عالياً خلفاً فى نفس توقيت ثنى الجذع أماماً.


شكل (٣٥٣)

❑ شكل (٣٥٣):

(وقوف فتحاً - مواجهة الزميل ومسك الكرة باليدين).

تبادل تمرير الكرة باليدين واستلامها مع التركيز على الإمساك السليم والتحكم فى الكرة.

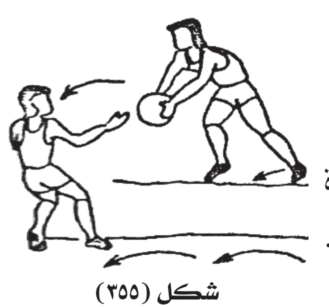

شكل (٣٥٤)

❑ شكل (٣٥٤):

(وقوف فتحاً - مسك الكرة باليدين أمام الصدر).

فرد الساعدين أماماً ودفع الكرة لتمريرها باليدين لأبعد مسافة.

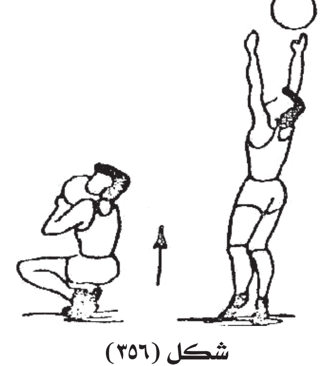
❐ **شكل (٣٥٥):**


شكل (٣٥٥)

(وقوف مواجهة المدرب الممسك بالكرة).

(الانزلاق الجانبى) أخذ خطوات جانبية لاستلام الكرة والإمساك بها عقب التمرير المتتالى للمدرب مع التحرك الجانبى.

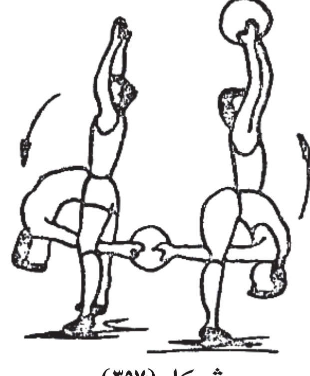
❐ **شكل (٣٥٦):**


شكل (٣٥٦)

(جلوس - مسك الكرة باليدين أمام الصدر مع ثنى المرفقين).

فرد المرفقين لأعلى والوقوف لدفع الكرة باليدين لأعلى فوق الرأس.

❐ **شكل (٣٥٧):**


شكل (٣٥٧)

(وقوف فتحاً. الذراعان عالياً. مسك الكرة باليدين أعلى الرأس مواجهاً الزميل ظهراً بظهر).

ثنى الجذع أماماً أسفل لتمرير الكرة بين الرجلين بيثنى الزميل جذعه لأسفل ويمرر يديه من بين رجليه لاستلام الكرة فى زميله خلفاً.. ثم يكرر الأداء. ويراعى فرد الركبتين وثبات القدمين على الأرض ومسافة الاستلام بين الحارسين.

❐ **شكل (٣٥٨):**


شكل (٣٥٨)

(أخذ وضع التكور بالارتكاز ومسك الكرة باليدين وامتداد الساعدين خلف الرأس).

ثم دفع الجسم أماما عالياً ورمى الكرة باليدين لأبعد مسافة للوصول إلى وضع الجلوس الطويل فتحاً امتداد الذراعين عالياً أماما.

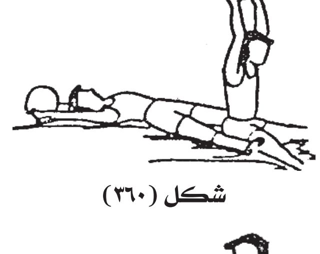
❑ شكل (٣٥٩):



شكل (٣٥٩)

(جلوس. مسك الكرة باليدين أمام الصدر والمرفقين جانباً)، دفع الكرة مع فرد الكوعين أماما ورمى الكرة لأبعد مسافة - ورفع الرجلين بزاوية (٤٥) درجة.

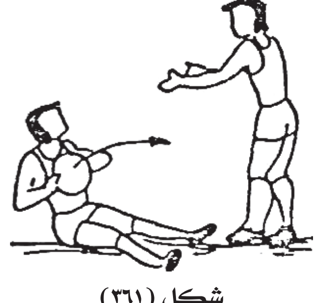
❑ شكل (٣٦٠):



شكل (٣٦٠)

(رقود فتحاً. مسك الكرة بالذراعين خلف الرأس) ثنى الجذع أماما للوصول لوضع الجلوس طولا فتحا).

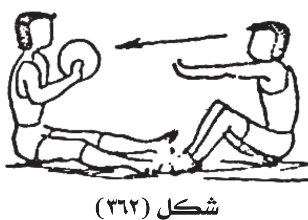
❑ شكل (٣٦١)



شكل (٣٦١)

(جلوس طولاً فتحاً. مسك الكرة باليدين أمام الصدر) دفع الكرة بكلا الذراعين مع فرد الساعدين للأمام للمدرب على بعد (٢ - ٣) أمتار لإعادة تسليمها للحارس لتكرار الأداء.

❑ شكل (٣٦٢):

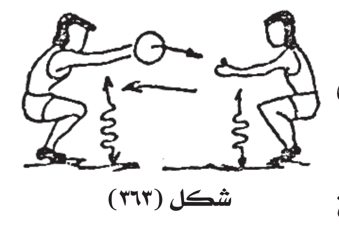


شكل (٣٦٢)

(جلوس ثنى الركبتين - مواجهة الزميل من الجلوس فتحاً مع مسك الكرة).

تمرير الكرة بكلا الذراعين وامتداد المرفقين أماما للزميل.. ليكرر الأداء.

❑ شكل (٣٦٣):



شكل (٣٦٣)

(جلوس. مسك الكرة. مواجهاً الزميل فى وضع الجلوس).

ثنى وفرد الركبتين عالياً أسفل مع تمرير واستلام الكرة فيما بينهما.

❑ شكل (٣٦٤):

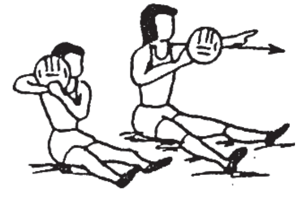
(وقوف بجانب عائق. مسك الكرة بين القدمين) الوثب جانباً لاجتياز العائق من الجانبين بالتبادل.



شكل (٣٦٤)

❑ شكل (٣٦٥):

(جلوس طويل فتحاً. مسك الكرة باليدين أمام الصدر) دفع الكرة بيد واحدة أماما ثم باليدين معاً لأبعد مسافة.



شكل (٣٦٥)

❑ شكل (٣٦٦):

(جلوس طويل. مسك الكرة بجانب الجسم)، دحرجة الكرة أسفل الرجلين بعد رفعها عن الأرض وتمرير الكرة للجهة العكسية وللخلف لتكرار الأداء ثم الأداء من الجهة الأخرى بالذراع المقابلة.



شكل (٣٦٦)

❑ شكل (٣٦٧):

(وقوف. مسك الكرة بين الفخذين والركبتين) الوثب لأعلى بدفع الأرض بمشطى القدمين.

شكل (٣٦٧)


شكل (٣٦٨)

❑ شكل (٣٦٨):

(وقـوف. مسك الكرة بين مشطى القدمين) الوثب الارتدادى بكلا القدمين أماماً (الأداء البيلومترى).


شكل (٣٦٩)

❑ شكل (٣٦٩):

(جلوس. مسك الكرة باليدين أمام الصدر).

الوثـب بـكلا القدمـين أمامـا ارتدادياً بالطريقـة (البيلومترية).


شكل (٣٧٠)

❑ شكل (٣٧٠):

(جلوس طويل. الارتكاز على المرفقين بجانب الجسم. مسك الكرة بين مشطى القدمين) ثنى الرجلين عالياً خلفا بالكرة ثم أمامًا أسفل مع عدم لمس الكرة للأرض.

شكل (٣٧١)

❑ شكل (٣٧١):

(وقوف. مسك الكرة بيد واحدة بجانب الجسم)

دوران الكرة حول الجذع مع حركة الحوض أماما وخلفا وتبادل تسليم الكرة بين الذراعين.

□ **شكل (٣٧٢):**

(وقوف. الذراعان أماماً. مسك الكرة بين مشطى القدمين) الارتكاز بكلتا القدمين وثنى الركبتين خلفاً ورفع الذراعين أماماً عالياً.. لدفع الكرة لأعلى بالمشطية ثم لف الجسم جانبا للحاق بالكرة قبل سقوطها على الأرض والتقاطها باليدين.. يكرر الأداء على الجانب الآخر.

شكل (٣٧٢)

□ **شكل (٣٧٣):**

(وقـوف. مسك الكرة أمام الصدر) رمى الكرة لأعلى باليدين.. ثم دوران الجسم (٣٦٠) درجة لمواجهة الكرة والتقاطها باليدين قبل سقوطها على الأرض.

شكل (٣٧٣)

□ **شكل (٣٧٤):**

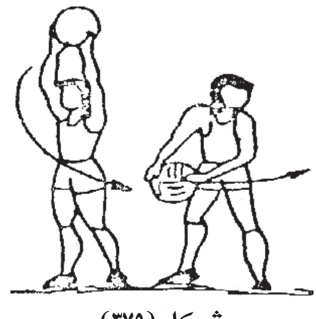
(جلوس الجثو. مسك الكرة بالذراعين عاليا فوق الرأس) ثنى الجذع والصدر أماما بزاوية مائلة.



شكل (٣٧٤)

□ **شكل (٣٧٥):**

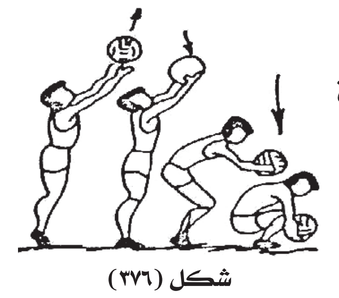
(وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين أعلى الرأس) أرجحة الكرة أماماً ثم لأسفل فجانباً.. وتكرار الأداء بتمريرها باليدين من الجانب أماما ولأعلى قليلاً.



شكل (٣٧٥)

❐ شكل (٢٧٦):

(وقوف. مسك الكرة باليدين أمام الصدر) رمى الكرة لأعلى ثم التقاط الكرة من أعلى الرأس والجلوس بها أسفل.



شكل (٣٧٦)

❐ شكل (٣٧٧):

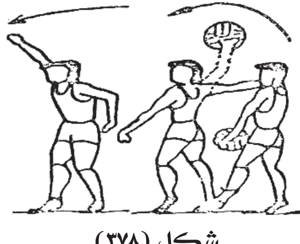
(جلوس الجثو. مسك الكرة بيد واحدة والذراع جانباً والساعد لأعلى) رمى الكرة وتمريرها أماماً لأبعد مسافة.



شكل (٣٧٧)

❐ شكل (٣٧٨):

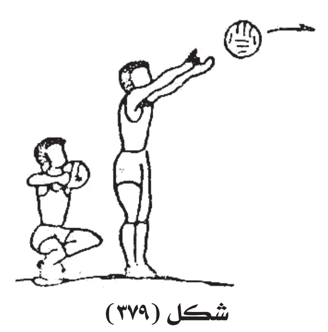
(وقوف قدم تتقدم الأخرى. مسك الكرة باليدين أمام الجذع) دوران الذراع خلفاً حاملاً الكرة عالياً فأماماً لتمرير الكرة لأبعد مسافة.



شكل (٣٧٨)

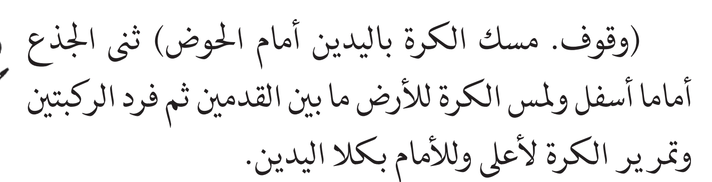
❐ شكل (٣٧٩):

(جلوس. مسك الكرة أمام الصدر مع انثناء المرفقين) الوقوف مع مد الذراعين والساعدين أماما وتمرير الكرة أماما عالياً لأبعد مسافة.



شكل (٣٧٩)

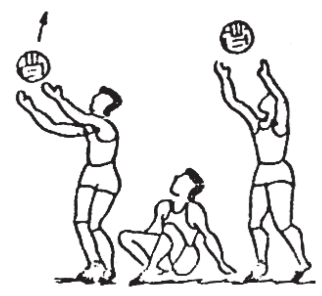
❐ شكل (٣٨٠):



شكل (٣٨٠)

(وقوف. مسك الكرة باليدين أمام الحوض) ثنى الجذع أماما أسفل ولمس الكرة للأرض ما بين القدمين ثم فرد الركبتين وتمرير الكرة لأعلى وللأمام بكلا اليدين.

❐ شكل (٣٨١):



شكل (٣٨١)

(وقوف. مسك الكرة أمام الصدر) رمى الكرة بالذراعين لأعلى ثم الجلوس على الأرض والوقوف للحاق بالكرة والتقاطها من أعلى.

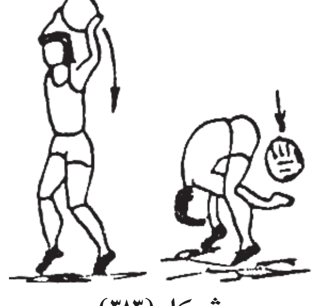
❐ شكل (٣٨٢):



شكل (٣٨٢)

(وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين أعلى الرأس) ثنى الجذع للجانبين.

❐ شكل (٣٨٣):

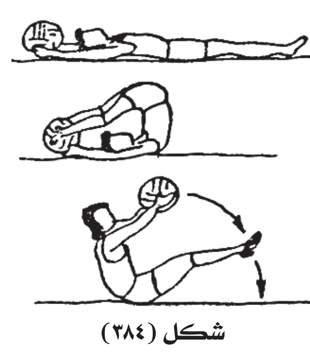


شكل (٣٨٣)

(وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين أعلى الرأس) تمرير الكرة لأسفل خلف الظهر بالكفين معاً ثم ثنى الجذع أماما أسفل لالتقاط الكرة ما بين القدمين خلفا قبل سقوطها على الأرض.

❐ شكل (٣٨٤):

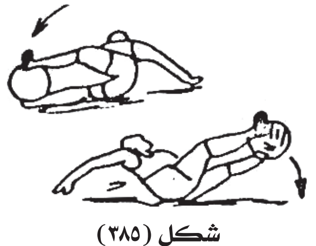
(رقود. مسك الكرة باليدين خلف الرأس) ثنى الجذع عاليا خلفا ولمس الكرة بمشطى القدمين خلف الرأس ثم دفع الرجلين أماما والجذع لأعلى والذراعين أماما عالياً بالكرة لأخذ وضع الجلوس طولاً وملامسة الكرة لمشطى القدم.



شكل (٣٨٤)

❐ شكل (٣٨٥):

(رقـود. الذراعان بالجانب. مسك الكرة بين مشطى القدمين) لف الرجلين جانباً ثم رفعها لأعلى ثم لأسفل بالكرة.



شكل (٣٨٥)

❐ شكل (٣٨٦):

(وقوف. مسك الكرة باليدين أمام الجذع) أخذ خطوة بأحدى القدمين أماما ورمى الكرة بالذراعين واليدين ولف الجذع لأبعد مسافة.

شكل (٣٨٦)

❐ شكل (٣٨٧):

(وقوف فتحا. مسك الكرة باليدين أعلى الرأس) ثنى الجذع جانباً لأقصى مدى مع ثبات القدمين على الأرض ثم التكرار على الجانب الآخر.

شكل (٣٨٧)

❐ شكل (٣٨٨):

(جلوس طويل. مسك الكرة بيد واحدة بجانب الجسم) دحرجة الكرة أماما ولفها من أمام القدمين واستكمال دورانها حول الجسم من الجانب الآخر باليد الأخرى. مع ضرورة فرد الركبتين وشد مشطى القدمين وثبات الرجلين.



شكل (٣٨٨)

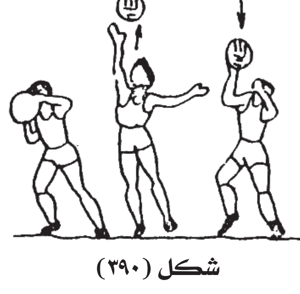


شكل (٣٨٩)

☐ **شكل (٣٨٩):**

(وقوف. مسك الكرة أمام الصدر) رمى الكرة لأعلى .. ثم ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدين والوقوف سريعاً لالتقاط الكرة من أعلى.





شكل (٣٩٠)

☐ **شكل (٣٩٠):**

(وقوف. مسك الكرة باليدين بجانب الكتف والرأس بيد من أسفل الكرة والأخرى من فوقها) ميل الجذع جانبا ونقل ثقل الجسم على قدم الارتكاز ثم فرد الجسم ودفع الكرة لأعلى بالذراع والتقاطها بيد واحدة لنفس الذراع عند هبوطها لأسفل.

تدريبات المرونة والأطالة بالأداء الحر الفردى والزوجى



شكل (٣٩١)

☐ **شكل (٣٩١):**

ثنى ومد الرقبة أماما وخلفاً مع ملاحظة ثبات الكتفين.



شكل (٣٩٢)

☐ **شكل (٣٩٢):**

ثنى ومد الرقبة للجانبين يميناً ويساراً.



شكل (٣٩٣)

☐ **شكل (٣٩٣):**

لف الرقبة للجهتين يميناً ويساراً ببطء ولمدى بسيط.


شكل (٣٩٤)

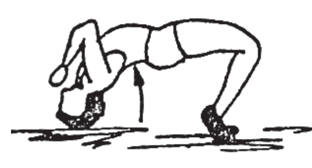
□ شكل (٣٩٤):

مد الرقبة لأعلى مع دوران الرأس جانباً من أسفل لأعلى.


شكل (٣٩٥)

□ شكل (٣٩٥):

(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل والارتكاز على الأرض باليدين مع ثنى الركبتين لأداء الدحرجة الأمامية.


شكل (٣٩٦)

□ شكل (٣٩٦):

(رقود) الارتكاز على مشطى القدمين والرأس وثنى المرفقين أمام الصدر.. ورفع الجذع لأعلى لأداء مهارة (القبة).


شكل (٣٩٧)

□ شكل (٣٩٧):

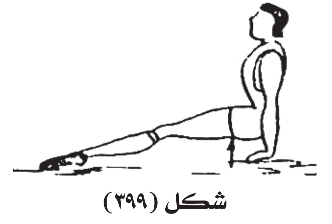
أداء مهارة الوقوف على الرأس وذلك من وضع الارتكاز على قاعدة من ثلاث رؤوس لمثلث وهى كفى اليدين والجبهة من الرأس مع ثنى الركبتين.. ويمكن فردهما لأعلى لتصعيب المهارة.


شكل (٣٩٨)

□ شكل (٣٩٨):

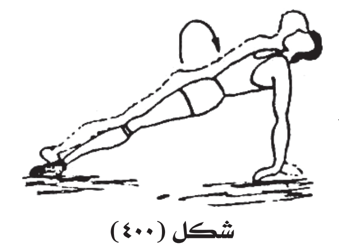
(وقوف. قدم تتقدم الأخرى. الزميل فى وضع الرقود) رفع الزميل من الأرض لأعلى من الكتفين بالذراعين مع ميل الجذع أماما ومراعاة شد جسم الزميل والارتكاز على مشطى القدمين.

❐ شكل (٣٩٩):


شكل (٣٩٩)

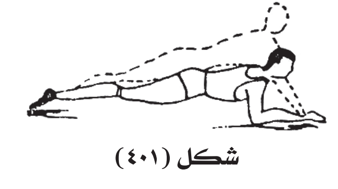
(جلوس طولا) رفع الجسم لأعلى بالارتكاز على كفى اليدين جانبا والدفع لأعلى وفرد الركبتين وشد مشطى القدمين

❐ شكل (٤٠٠):


شكل (٤٠٠)

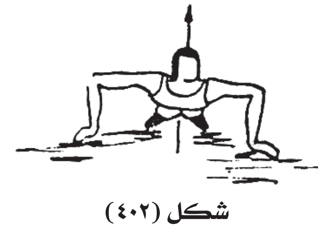
(انبطاح مائل معكوس) دوران الجسم مع الارتكاز على كفى اليدين لأخذ وضع الانبطاح المائل.. والتكرار من الاتجاهين يميناً ويساراً.

❐ شكل (٤٠١):


شكل (٤٠١)

(الانبطاح المائل. والارتكاز على الساعدين) دفع الأرض بالمرفقين وفردهما للوصول لوضع الانبطاح المائل.

❐ شكل (٤٠٢):


شكل (٤٠٢)

(انبطاح مائل) دفع الأرض بالذراعين لأعلى مع اتساع حركة الذراعين جانباً بالتدريج للوصول إلى مرحلة الارتكاز على الساعدين وثبات العضدين.

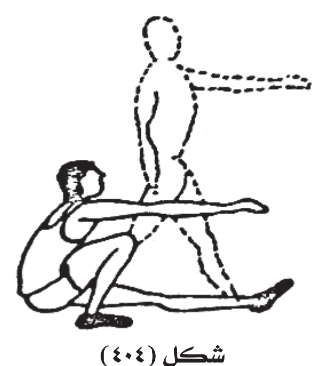
❐ شكل (٤٠٣):


شكل (٤٠٣)

(الانبطاح المائل) دفع الأرض لأعلى مع تحرك الجسم للجانبين يميناً ويساراً. مع مراعاة فرد مفصلى الكوعين وشد الجسم وفرد الركبتين.

❐ شكل (٤٠٤):

(وقوف. قدم تتقدم الأخرى. الذراع اليسرى أماماً) ثنى ركبة الرجل اليمنى كاملاً لأخذ وضع الجلوس وامتداد الرجل الأخرى على الأرض. ورفع الذراع المقابلة أماما لحفظ التوازن. يكرر الأداء على القدم الأخرى.



شكل (٤٠٤)

❐ الشكل (٤٠٥):

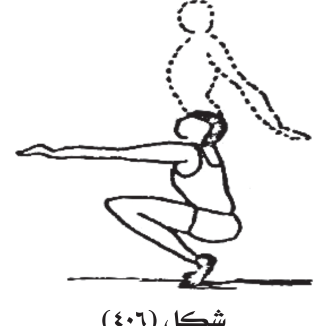
(وقوف) ثنى الركبتين نصفا ولأسفل والذراعين فى الجانب لحفظ التوازن ويراعى أن يكون مدى الانثناء فى حدود المحافظة على أتزان الجسم.



شكل (٤٠٥)

❐ الشكل (٤٠٦):

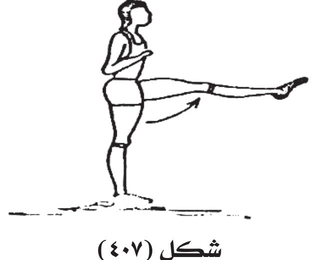
(وقوف. الذراعان خلفا قليلاً) ثنى الركبتين للوصول إلى وضع الاقعاء مع امتداد الذراعين أماما.. يكرر الأداء.



شكل (٤٠٦)

❐ الشكل (٤٠٧):

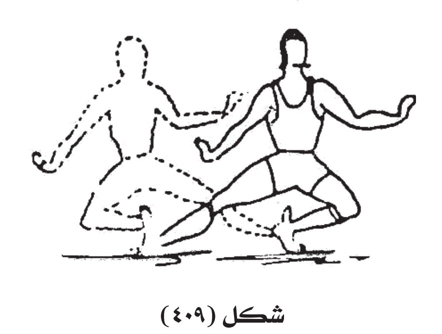
(وقوف. انثناء المرفقين بجانب الجسم) رفع الرجل لأعلى مع فرد الركبة وشد مشط القدم أماما وتبادل الأداء على الرجل الأخرى.



شكل (٤٠٧)

❐ **شكل (٤٠٨)، شكل (٤٠٩):**

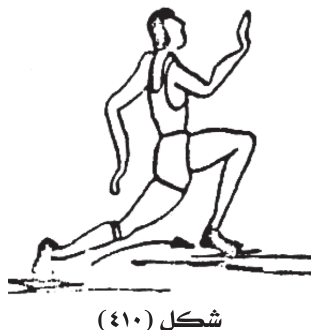
(وقوف فتحاً لأقصى مدى) الطعن بأحدى الرجل جانبا لنقل ثقل الجسم على القدم وفرد الأخرى كاملة والارتكاز على الكعب.. والتكرار على القدم الأخرى (أ)، (ب).



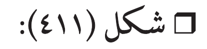
شكل (٤٠٩) **شكل (٤٠٨)**

❐ **شكل (٤١٠):**

(وقوف) الطعن أماما بأحدى القدمين مع فتح الخطوة ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية وذلك بالتبادل بين القدمين.

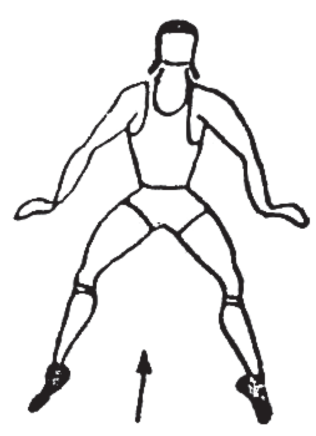


شكل (٤١٠)



❐ **شكل (٤١١):**

(وقوف فتحا) رفع الجسم لأعلى بالارتكاز على مشطى القدمين أو الوثب فتحا لأعلى.



شكل (٤١١)

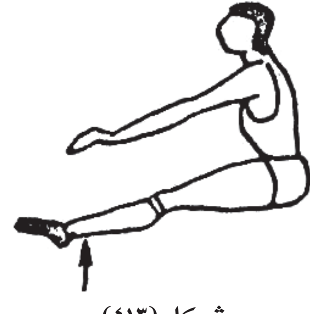
❑ شكل (٤١٢):

(جلوس طولاً. الذراعان جانباً) رفع الرجلين (٤٥) درجة ثم حركة الرجلين المتقاطعة (المقصية) للجانبين بالتبادل.


شكل (٤١٢)

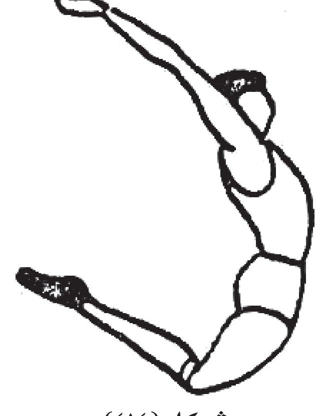
❑ شكل (٤١٣):

(وقوف فتحاً. الذراعان أماما) الوثب بكلتا القدمين مع فرد الركبتين وشد المشطين أماما.


شكل (٤١٣)

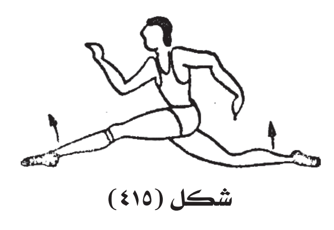
❑ شكل (٤١٤):

(وقوف) الوثب لأعلى مع أرجحة القدمين خلفاً وتقوس الجذع وأرجحة الذراعين عاليا خلفا.. ثم الهبوط لوضع الوقوف لتكرار الأداء.

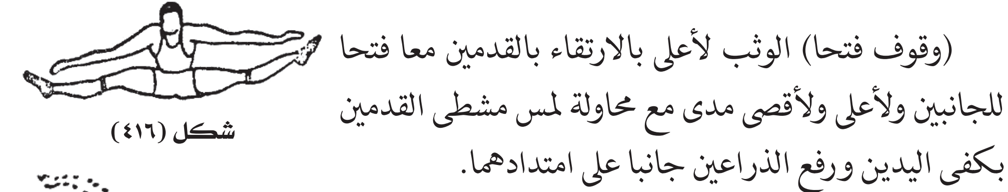

شكل (٤١٤)

❑ شكل (٤١٥):

(وقوف فتحاً. قدم تتقدم الأخرى) فتح الخطوة بامتداد الرجل الأمامية لأقصى مدى لأعلى والرجل الخلفية لأعلى.


شكل (٤١٥)

❐ شكل (٤١٦):

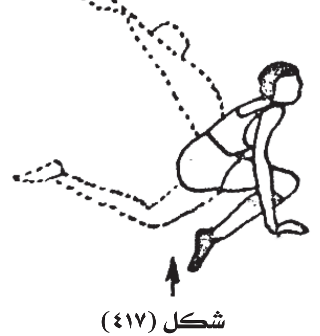


شكل (٤١٦)

(وقوف فتحا) الوثب لأعلى بالارتقاء بالقدمين معا فتحا للجانبين ولأعلى ولأقصى مدى مع محاولة لمس مشطى القدمين بكفى اليدين ورفع الذراعين جانبا على امتدادهما.

❐ شكل (٤١٧):

(وقـوف. ثنى الركبتين نصفا) الوثب لأعلى بالارتقاء بالقدمين معاً مع أرجحة الذراعين أماما عالياً خلفاً والرجلين خلفا وتقوس الجذع خلفاً.



شكل (٤١٧)

❐ شكل (٤١٨):

(وقوف) أرجحة الذراعين أماماً مع الوثب لأعلى بالارتقاء بالقدمين وأرجحة أحدى الرجلين لأعلى لأقصى مدى مع ملاحظة فرد الركبة ومشط القدم لأعلى.



شكل (٤١٨)

❐ شكل (٤١٩):

(وقوف) الوثب لأعلى بالارتقاء بالقدمين معاً مع حركة الذراعين جانباً خلفاً لأقصى مدى ممكن.



شكل (٤١٩)

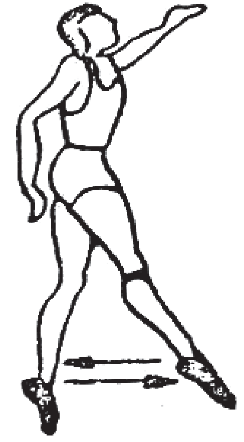
❑ شكل (٤٢٠):

(وقوف. ثنى ركبة أحدى الرجلين ومسك الساق بيد الذراع المجاورة للقدم من أسفل.. الوثب فى المكان على مشط القدم الأخرى.. ثم تكرار الأداء على القدم الأخرى.


شكل (٤٢٠)

❑ شكل (٤٢١):

(وقوف) الوثب لأعلى مع تبادل حركة القدمين أماما وخلفاً والذراعين أماماً عالياً.. مع مراعاة شد مشط القدمين وميلها لأسفل قليلاً.


شكل (٤٢١)

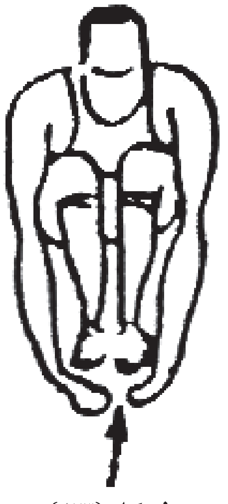
❑ شكل (٤٢٢):

(إقعاء) رفع الجسم لأعلى بالارتكاز على مشطى القدمين ورفع العقبين ولمس المشطين من الداخل (بطن القدم).


شكل (٤٢٢)

❐ شكل (٤٢٣)

نفس التدريب السابق ولكن بضم القدمين معاً والوثب لأعلى بدفع المشطين والتصفيق باليدين أسفل القدمين.


شكل (٤٢٣)

❐ شكل (٤٢٤):

(وقوف) الارتكاز على مشط القدم وثنى ركبة الرجل الأخرى خلفاً ومسك المشط باليد العكسية - الثبات (٥ - ٧) ثوان والتكرار على القدم الأخرى.


شكل (٤٢٤)

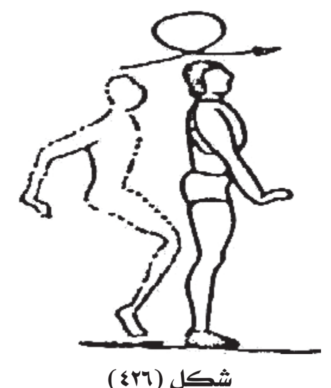
❐ شكل (٤٢٥):

من الجرى أماما دفع الجسم لأعلى وتقوس الجذع خلفاً وثنى الركبتين خلفا ومحاولة مسك الساقين باليدين.


شكل (٤٢٥)

❐ شكل (٤٢٦):

(وقوف) الوثب لأعلى بالارتقاء بكلا القدمين معاً مع دوران الجسم حول نفسه دورة كاملة.. التكرار مع تغيير الاتجاه.



شكل (٤٢٦)

❐ شكل (٤٢٧):

(وقوف. رفع أحدى القدمين لأعلى بثنى الركبة أماما) الحجل على مشط القدم الأخرى خلفاً.. وتكرار الأداء على القدم الأخرى.



شكل (٤٢٧)

❐ شكل (٤٢٨):

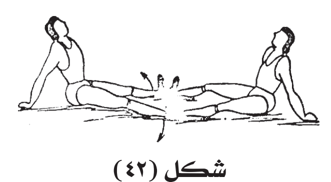
(وقوف) الوثب أماما بالقدمين مع مد الساعدين أماما لحفظ التوازن فى أداء متتال.



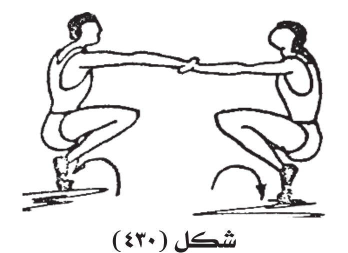
شكل (٤٢٨)

❐ شكل (٤٢٩):

(جلوس طويل فتحاً. مواجهة الزميل) رفع الرجلين قليلاً عن الأرض وملامسة العقبين مع تحريك القدمين للخارج يميناً ويساراً.

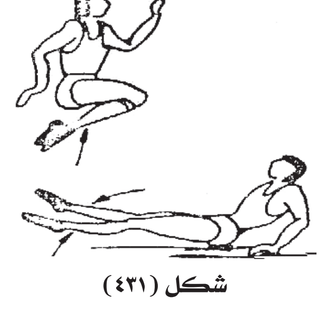


شكل (٤٢)


شكل (٤٣٠)

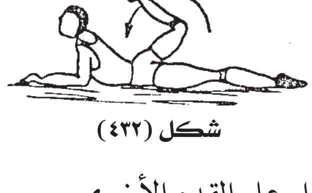
❐ **شكل (٤٣٠):**

(إقعاء. مسك يد الزميل بالمواجهة) الوثب فى المكان.


شكل (٤٣١)

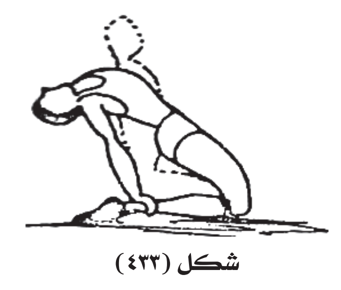
❐ **شكل (٤٣١):**

(جلوس طويل فتحاً. مواجهاً الزميل من وضع الوقوف) رفع الرجلين (٤٥) درجة ومحاولة ضمها للداخل لمسك قدمى الزميل الذى يثب لأعلى بدفع الأرض بالقدمين ورفع الركبتين عالياً.


شكل (٤٣٢)

❐ **شكل (٤٣٢):**

(انبطاح. الارتكاز على الساعدين) رفع الصدر لأعلى مع رفع أحد الرجلين عالياً وللأمام أعلى الرأس مع ثنى الركبة والساق لأسفل وثبات الرجل الأخرى على الأرض ويكرر الأداء على القدم الأخرى.


شكل (٤٣٣)

❐ **شكل (٤٣٣):**

(جلوس الجثو. ثنى الجذع خلفا وميل الرأس لأسفل ومسك الساقين باليدين).

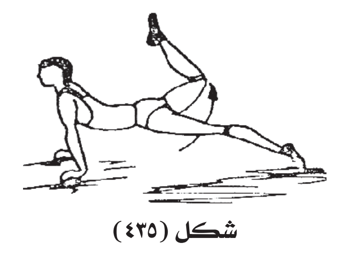

شكل (٤٣٤)

❐ **شكل (٤٣٤):**

(جلوس الجثو.. ميل الجذع خلفاً) والارتكاز على اليدين خلف الرأس والساقين والقدمين مع رفع الجذع عالياً وتقوس الصدر.

❐ شكل (٤٣٥):

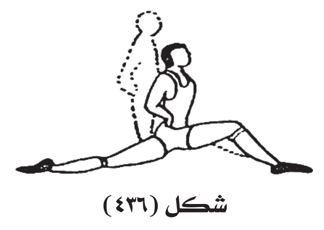
(انبطاح مائل) رفع الرجل لأعلى مع ثنى الركبة ومد الساق أماما.



شكل (٤٣٥)

❐ شكل (٤٣٦):

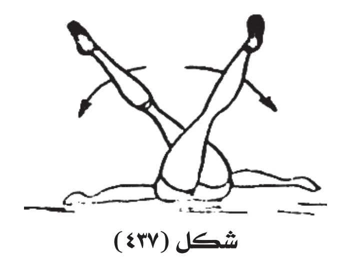
(وقوف. ثبات الوسط) الطعن أماما بأحدى القدمين والارتكاز على وجه القدم للرجل الخلفية وامتداد الركبة وعلى أسفل مشط القدم للرجل الأمامية والانثناء الخفيف فى الركبة.



شكل (٤٣٦)

❐ شكل (٤٣٧):

(رقود. الذراعان جانبا) رفع الرجلين عالياً وفرد الركبتين وشد المشطين وتبادل حركة الرجلين جانبا فى أداء متقاطع.



شكل (٤٣٧)

❐ شكل (٤٣٨):

(وقوف ثبات الوسط) الوثب فى المكان مع فتح وضم القدمين أماما وخلفا على أن تكون الحركة على أمشاط القدمين.



شكل (٤٣٨)

❑ شكل (٤٣٩):

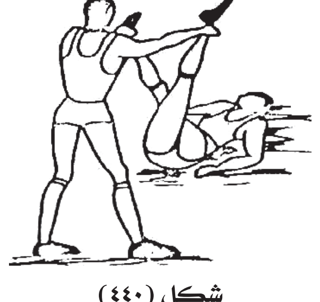
(وقوف) أرجحة الرجل اليمنى جانبا عالياً ولف الجذع للجهة العكسية مع الذراع اليسرى جانباً عالياً.



شكل (٤٣٩)

❑ شكل (٤٤٠):

(رقود. رفع الرجلين عالياً. مواجهة الزميل الذى يمسك القدمين باليدين) فتح وضم القدمين فى حركة مقصية بالتقاطع بمساعدة الزميل.



شكل (٤٤٠)

❑ شكل (٤٤١):

(رقود. الذراعان جانباً) رفع الرجلين عالياً مع فتح وضم القدمين للخارج والداخل.



شكل (٤٤١)

❑ شكل (٤٤٢):

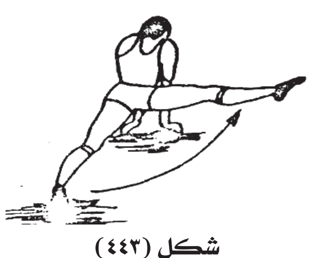
(جلوس طويل فتحاً. الارتكاز على الساعدين بجانب الجسم) لف مشط القدم للخارج والداخل.

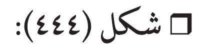


شكل (٤٤٢)

❐ شكل (٤٤٣):

(انبطاح مائل) رفع الرجل جانباً ولأعلى مع فرد الركبة وشد مشط القدم والارتكاز على القدم الأخرى واليدين.. التكرار على القدم الأخرى.


شكل (٤٤٣)


❐ شكل (٤٤٤):

(اقعاء) تبادل قذف الرجلين جانبا مع الارتكاز على اليدين بين القدمين.


شكل (٤٤٤)

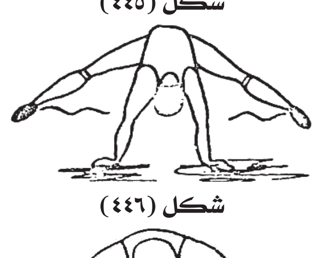
❐ شكل (٤٤٥):

(وقوف فتحاً. ثبات الوسط) الطعن جانبا بثنى ركبة أحدى القدمين ونقل الجسم عليها وفرد ركبة الرجل الأخرى بالتبادل.


شكل (٤٤٥)

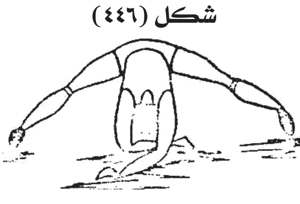
❐ شكل (٤٤٦):

(وقوف على أربع) فتح الرجلين بالتدرج للجانبين لأقصى مدى من مفصلى الفخذين مع الارتكاز على اليدين والساعدين والرأس لأسفل.


شكل (٤٤٦)

❐ شكل (٤٤٧):

نفس التدريب السابق ولكن بالارتكاز على الساعدين.


شكل (٤٤٧)

❐ شكل (٤٤٨):

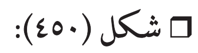
(جلوس طويل فتحاً) رفع الرجلين عالياً والزميل يمسك بالقدمين من الخلف لجذبهما جانباً خلفاً لأقصى مدى ممكن ويراعى فرد الركبتين.


شكل (٤٤٨)

❐ شكل (٤٤٩):

(جلوس طويل فتحاً. مواجهة الزميل الذى يمسك بالقدمين من وضع الجثو وميل الجذع أماماً ويقوم بفتح القدمين جانباً لأقصى مدى ممكن.. ثم يتبادلا الأداء.

شكل (٤٤٩)



❐ شكل (٤٥٠):



شكل (٤٥٠)

(رقود جانباً) رفع أحدى الرجلين لأعلى ودوران القدم أماماً عالياً جانبا أسفل مع ثبات القدم الأخرى على الأرض.

❐ شكل (٤٥١):

(وقوف على الكتفين) دوران الرجلين من مفصلى الحوض والركبتين أماما أسفل (العجلة).



شكل (٤٥١)

❐ شكل (٤٥٢):

(وقوف. الذراعان جانباً) مرجحة الرجل بحركتها دائريا حول القدم الأخرى. والتكرار بالقدم العكسية.



شكل (٤٥٢)

❐ شكل (٤٥٣):

(رقود) رفع الرجلين عاليا خلفا ومسكها باليدين وضمها على الصدر.. مع فرد الركبتين وشد مشطى القدمين.

شكل (٤٥٣)

❐ شكل (٤٥٤):

(جلوس طويل فتحا) ثني الجذع أماما أسفل ومد الذراعين جانباً ومسك القدمين وجذبهما للخارج لأقصى مدى .



شكل (٤٥٤)

❐ شكل (٤٥٥):

(جلوس طويل فتحا) رفع أحدى الرجلين عالياً ومسكها باليدين وجذبها على الصدر مع فرد الركبة وشد المشط لأعلى.. والتكرار على القدم الأخرى.



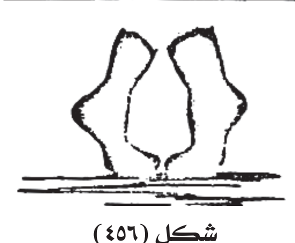
شكل (٤٥٥)

❐ شكل (٤٥٦):

(جلوس) لف مشطى القدمين للخارج والارتكاز عليها ورفع الكعبين عاليا وملامستهما لبعض.



(جلوس) لف مشطى القدمين للداخل والارتكاز عليهما ورفع الكعبين عاليا للخارج.



شكل (٤٥٦)

❐ شكل (٤٥٧):

(جلوس) رفع القدمين عن الأرض ولف مشطى القدمين للخارج ومحاولة لمس الأصابع لبعضهما البعض.



شكل (٤٥٧)

❐ شكل (٤٥٨):

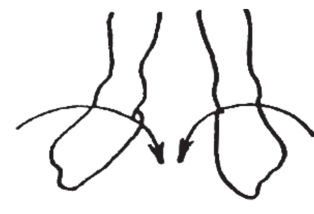
(وقوف) رفع العقبين والارتكاز على مشطى القدمين.



شكل (٤٥٨)

❐ شكل (٤٥٩):

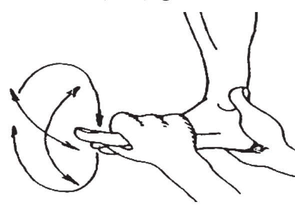
(جلوس) لف مشطى القدمين من الخارج للداخل ولأسفل بعد رفعها عن الأرض.



شكل (٤٥٩)

❐ شكل (٤٦٠):

(جلوس) رفع القدم لأعلى ولفها لأسفل ولأعلى ثم دوران مشط القدم كاملاً من الاتجاهين.



شكل (٤٦٠)

❐ شكل (٤٦١):

(وقوف) المشى أماما على الكعبين ورفع مشطى القدمين لأعلى.

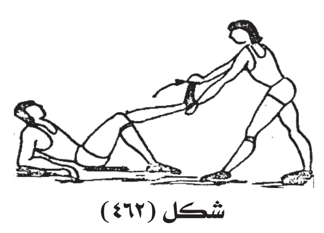




شكل (٤٦١)

❐ شكل (٤٦٢):

(جلوس طويل. الارتكاز على الساعدين جانبا) رفع أحدى القدمين عالياً وثنى ركبة الأخرى ليقوم الزميل بمسك مشط القدم من الكعب والمقدمة وثنيه أماما وخلفا مع مقاومة حركة الثنى برفق ودون عنف.



شكل (٤٦٢)


شكل (٤٦٣)

❒ **شكل (٤٦٣):**

(وقوف) تبادل الخطوة أماما وخلفا فى المكان والارتكاز على مقدم مشط القدم ورفع العقبين لأعلى.


شكل (٤٦٤)

❒ **شكل (٤٦٤):**

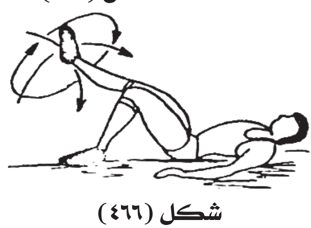
(وقوف) الوثب لأعلى بالارتقاء بالقدمين مع حركة الرجلين المقصية المتقاطعة للداخل والخارج.




شكل (٤٦٥)

❒ **شكل (٤٦٥):**

(وقوف) مرجحة الرجل أماما والارتكاز على مقدم مشط القدم ورفع العقب لأعلى.


شكل (٤٦٦)

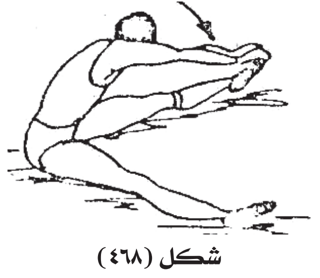
❒ **شكل (٤٦٦):**

(رقود) ثنى ركبة أحدى الرجلين ورفع الرجل الأخرى مع دوران مشط القدم دائرياً فى الاتجاهين وأماماً وخلفاً وللجانبين يميناً و يساراً.


شكل (٤٦٧)

❒ **شكل (٤٦٧):**

(جلوس طويل. تشابك الأيدى خلف الرأس)، ثنى الجذع أماماً أسفل ببطء وتدرج.


شكل (٤٦٨)

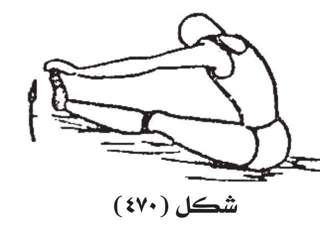
❑ شكل(٤٦٨):

(جلوس طويل فتحاً) ميل الجذع جانبا وثنيه أماما لمحاولة مسك مشط القدم باليدين وامتداد الساعدين.. والتكرار على القدم الأخرى مع ملاحظة فرد ركبتى القدمين وثبات الرجلين على الأرض.


شكل (٤٦٩)

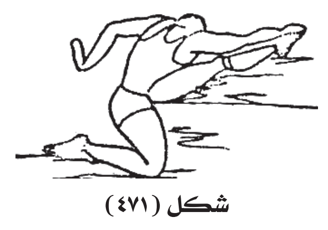
❑ شكل (٤٦٩):

(جلوس طويل فتحا) ثنى الجذع أماماً أسفل ومد الذراع اليمنى لمسك الفخذ للرجل اليسرى ومد الذراع اليسرى لمسك مشط القدم اليمنى.


شكل (٤٧٠)

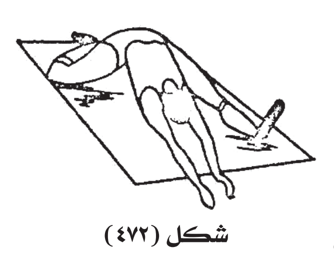
❑ شكل (٤٧٠):

(جلوس طويل) ثنى الجذع أماما ومد الذراعين أماما ورفع القدمين لأعلى لمحاولة لمسها لكفى اليدين مع ضرورة فرد الركبتين.


شكل (٤٧١)

❑ شكل (٤٧١):

(جلوس طويل) ثنى ركبة أحدى الرجلين والارتكاز على الساق والقدم وفرد الأخرى جانبا ولف الجذع جانباً لمحاولة مسك مشط القدم باليد العكسية.


شكل (٤٧٢)

❑ شكل (٤٧٢):

نفس التدريب السابق ولكن بثنى الجذع أسفل وفرد الذراعين ومحاولة لمس الأرض بالكفين لأقصى امتداد لهما والارتكاز على فخذ وساق الرجل الخلفية وكعب وساق الرجل الأمامية مع مراعاة فرد الركبة.

❐ **شكل (٤٧٣):**

(انبطاح مائل معكوس) ثنى ركبة أحدى القدمين والارتكاز على القدم واليد والذراع العكسية ورفع الرجل اليمنى لأعلى مع فرد الركبة وامتداد الذراع اليسرى للمس مشط القدم من أعلى.



شكل (٤٧٣)

❐ **شكل (٤٧٤):**

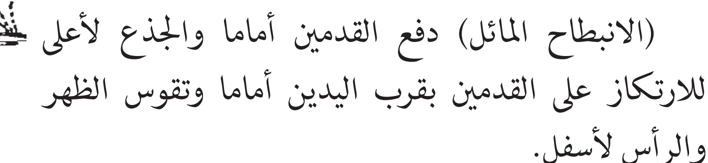
(جلوس الجثو) امتداد أحدى الرجلين أماما وفرد الركبة مع ثنى الجذع أماما أسفل ومد الذراعين لمحاولة لمس مشط القدم من الأمام. التكرار على القدم الأخرى.



شكل (٤٧٤)



❐ **شكل (٤٧٥):**

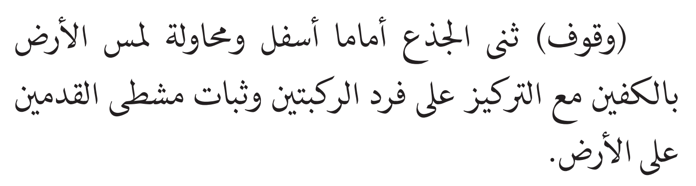


(الانبطاح المائل) دفع القدمين أماما والجذع لأعلى للارتكاز على القدمين بقرب اليدين أماما وتقوس الظهر والرأس لأسفل.

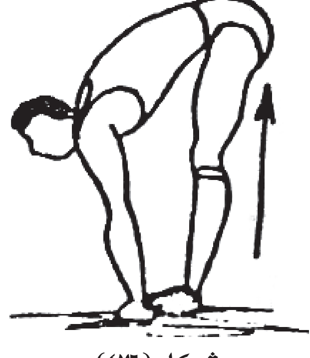
شكل (٤٧٥)



❐ **شكل (٤٧٦):**



(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ومحاولة لمس الأرض بالكفين مع التركيز على فرد الركبتين وثبات مشطى القدمين على الأرض.



شكل (٤٧٦)

❐ **شكل (٤٧٧):**

(جلوس) الارتكاز على اليدين والذراعين ومد الرجل اليمنى أماما واليسرى خلفا لأقصى مدى ممكن مع شد مشطى القدمين أماما.

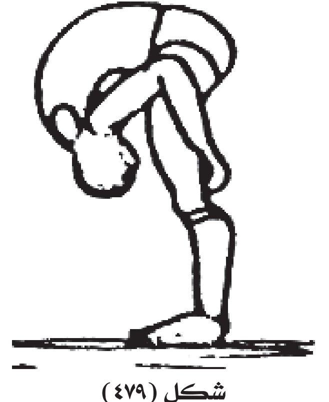


شكل (٤٧٧)

شكل (٤٧٨)

❐ **شكل (٤٧٨):**

(وقـوف) الطعن أماما بأحدى القدمين وفرد الرجل الأخرى خلفا والارتكاز على مقدم مشط القدم وميل الجذع والذراعين أماما.. التكرار على القدم الأخرى.



شكل (٤٧٩)

❐ **شكل (٤٧٩):**

(وقوف) ثنى الجذع أماما أسفل ومحاولة لمس الجبهة للفخذ وسند الركبتين باليدين من الخلف بالذراعين.. ويتم التركيز على امتداد الرجلين بفرد الركبتين وثبات مشطى القدمين على الأرض.

شكل (٤٨٠)

❐ **شكل (٤٨٠):**

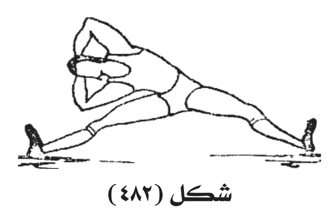
(وقوف فتحا. الذراعان عالياً) ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض باليدين أمام القدمين مع فرد الركبتين وثبات مشطى القدمين على الأرض.



شكل (٤٨١)

❐ **شكل (٤٨١):**

(جلوس التربيع. تشابك اليدين خلف الرأس) ثنى الجذع للجانبين.



شكل (٤٨٢)

❐ **شكل (٤٨٢):**

(جلوس طويل فتحاً. تشابك اليدين خلف الرأس) ثنى الجذع للجانبين مع ثبات الرجلين على الأرض.

❐ شكل (٤٨٣):

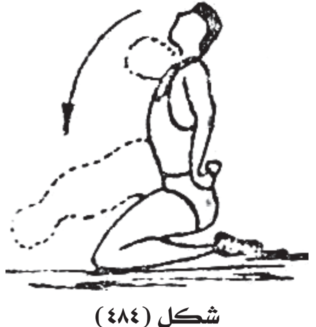
(جلوس الجثو) ثني الجذع للجانبين مع محاولة لمس الأرض بكف اليد.. وثني مفصل الكوع لأعلى.



شكل (٤٨٣)

❐ شكل (٤٨٤):

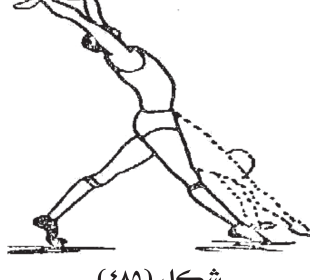
(جلوس الجثو. تثبيت الذراعين بجانب الجسم) ثني الرقبة للأمام ولأسفل .. ثم ثني الجذع أماما أسفل لأقصى مدى.



شكل (٤٨٤)

❐ شكل (٤٨٥):

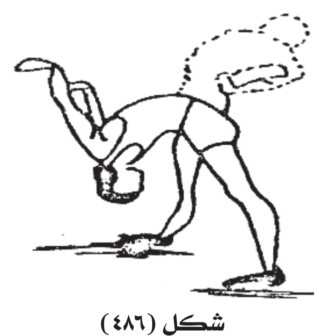
(وقوف قدم تتقدم الأخرى. الذراعان عالياً) ثني الجذع أماما أسفل لمحاولة لمس الأرض أمام مشطي القدمين.. ثم تكرار الأداء مع التبديل على الرجل الأخرى.



شكل (٤٨٥)

❐ شكل (٤٨٦):

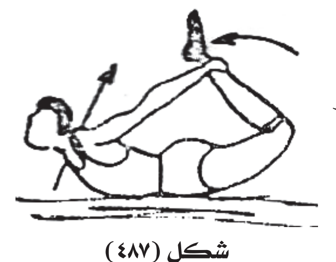
(وقوف فتحا. ثبات الوسط) ثني الجذع والرأس خلفا.. ثم أماماً أسفل مع دوران الذراعين من الكتف وامتدادهما خلف الرأس ويراعى فرد الركبتين وثبات القدمين على الأرض.



شكل (٤٨٦)

❒ شكل (٤٨٧):

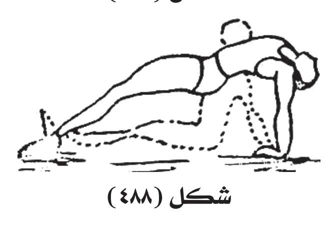
(انبطاح) ثنى الركبتين ورفع الرجلين لأعلى مع رفع الصدر والرأس لأعلى ومد الذراعين لمسك ساق الرجلين من الخلف.



شكل (٤٨٧)

❒ شكل (٤٨٨):

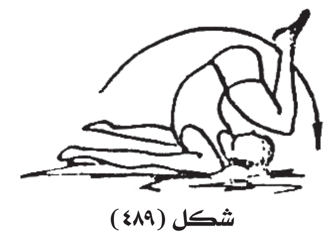
(جلوس طويل) رفع الجذع والحوض لأعلى والارتكاز على الذراعين مع لف الرقبة والرأس خلفاً ولأسفل.



شكل (٤٨٨)

❒ شكل (٤٨٩):

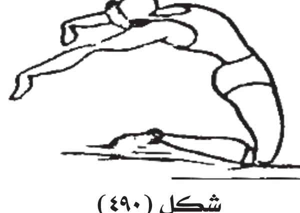
(رقود. الذراعان بجانب الجسم ملامسان الأرض) ثنى الجذع عالياً خلفا مع ثنى الركبتين على الصدر والساقين لأعلى.



شكل (٤٨٩)

❒ شكل (٤٩٠):

(جلوس الجثو) ثنى الجذع والرأس خلفاً وامتداد الذراعين خلفاً ولأسفل قليلاً.



شكل (٤٩٠)

❒ شكل (٤٩١):

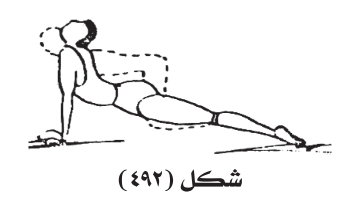
(الوقوف على أربع) لف الرأس خلفاً وتقوس الجذع والصدر ثم ثنى الجذع من الحوض لأسفل دون ملامسة الأرض.



شكل (٤٩١)

❒ شكل (٤٩٢):

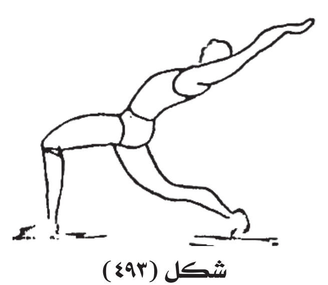
(انبطاح مائل. الرأس لأعلى) ثنى الركبتين وسحب الساقين أماماً ودفع الجذع لأعلى والرأس أماما.



شكل (٤٩٢)

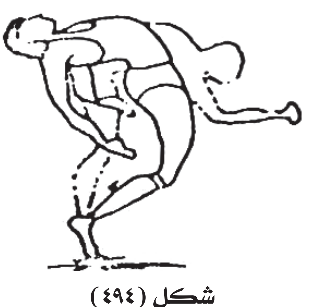
❐ شكل (٤٩٣):

(وقوف) الطعن أماما بأحدى القدمين وامتداد الرجل الأخرى خلفا مع رفع الذراعين عالياً خلفاً وميل الجذع والرأس خلفاً.


شكل (٤٩٣)

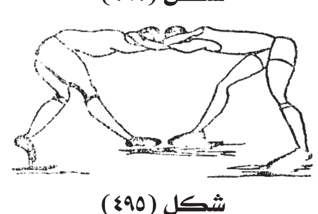
❐ شكل (٤٩٤):

(وقوف. الارتكاز على مشطى القدمين) ثنى الجذع أماماً. الساعدان ممتدان من الكتف أماما.. دوران الجذع والصدر والرأس خلفاً وتدلى الذراعين من مفصل الكتف لأسفل ليأخذ الجسم شكل القوس كما هو موضح بالشكل.


شكل (٤٩٤)

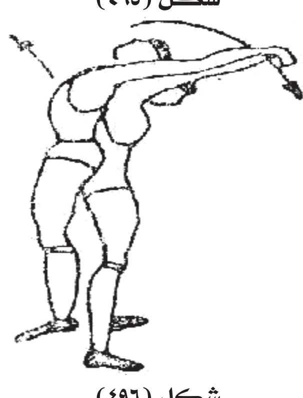
❐ شكل (٤٩٥):

(وقوف قدم تتقدم الأخرى مواجهة الزميل ثنى الجذع أماما أسفل وتشابك الساعدين والسند على الكتفين) ثنى الجذع لأسفل مع ثبات القدمين وفرد الركبتين.


شكل (٤٩٥)

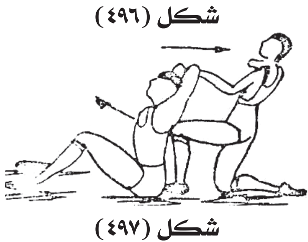
❐ شكل (٤٩٦):

(وقوف. مواجهة الزميل ظهرًا بظهر.. تشبيك الذراعين والكفين من أعلى الرأس) ثنى الجذع من أعلى وميل الرأس لأسفل) حمل الزميل على الظهر مع تقوس الصدر ورفع الرأس لأعلى.

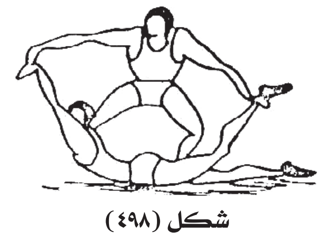

شكل (٤٩٦)

❐ شكل (٤٩٧):

(جلوس. ثنى الركبتين وتشابك الساعدين خلف الرأس.. والزميل نصف الجثو سانداً ظهر زميله بركبة رجله الأمامية وممسكاً اليدين خلف الرأس) جذب الزميل من أعلى خلفا مع تقوس الصدر أماما، وذلك برفق ودون عنف.

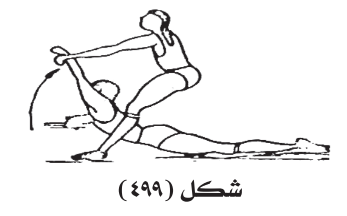

شكل (٤٩٧)

❑ **شكل (٤٩٨):**


شكل (٤٩٨)

(رقود.. الزميل مواجه جانب الجسم من الوقوف فتحاً) رفع الرجل والذراع لأعلى بمساعدة الزميل الذى يمسكهما من أسفل الساق واليد و يرفعهما لأعلى.

❑ **شكل (٤٩٩):**


شكل (٤٩٩)

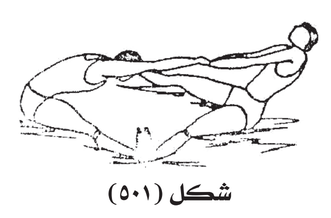
(رقود. الزميل يقف والقدمان على جانبى الجذع لزميله). يرفع الحارس جذعه وصدره لأعلى مع امتداد الذراعين لأعلى.. ليمد زميله الساعدين ممسكاً كفى الزميل لجذبه لأعلى.

❑ **شكل (٥٠٠):**


شكل (٥٠٠)

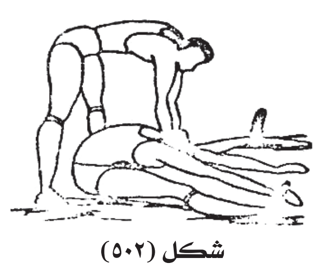
(جلوس طو يل نصفاً.. والزميل وقوف فتحاً خلف الظهر) ثنى الجذع أماما أسفل والذراعين بالجانب وللخلف قليلاً والزميل يضغط على الظهر من الخلف برفق ودون عنف مع ثنى جذعه أماما.. و يراعى فرد ركبة الرجل الأمامية والارتكاز على ساق والركبة الخلفية.

❑ **شكل (٥٠١):**


شكل (٥٠١)

(جلوس فتحاً. مواجه الزميل. تشابك الأيدى مع اتصاق أسفل القدم بالقدم) ثنى ومد الجذع أماما وخلفا بالشد التبادلى بين الزميلين و يراعى فرد الركبتين.

❑ **شكل (٥٠٢):**


شكل (٥٠٢)

(جلوس طو يل فتحاً. الزميل وقوف فتحاً خلف الظهر) ثنى الجذع أماماً مع امتداد الذراعين.. والزميل يثنى جذعه لأسفل للضغط على كتفى زميله أثناء الميل للأمام ولأسفل و يراعى فرد الركبتين وشد مشطى القدمين أماماً.

❐ شكل (٥٠٣):

(وقوف فتحاً. مواجهاً الزميل بالجانب من وضع نصف الجثو) يرفع الحارس أحد الرجلين جانباً ولأعلى مرتكزاً بقدمه على ركبة زميله والذى يمسك بساقه من أسفل ثم يقوم بثنى الجذع جانباً أسفل ورفع الذراع أعلى الرأس ولأسفل وتدلى الأخرى أسفل.

شكل (٥٠٣)



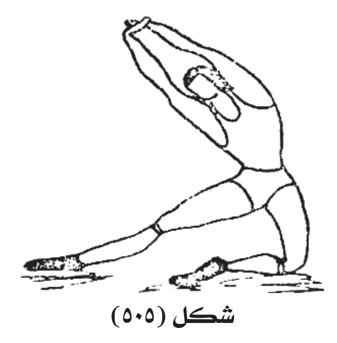
❐ شكل (٥٠٤):



شكل (٥٠٤)

(وقوف فتحاً. مواجهاً الزميل ظهراً بظهر مع تشابك الذراعين واليدين) ثنى الجذع للجانبين وكذا لف الذراعين فى اتجاه الثنى من أعلى وجانباً مع ضرورة فرد الركبتين.. وثبات مشطى القدمين على الأرض.

❐ شكل (٥٠٥):



شكل (٥٠٥)

(جلوس الجثو. رفع الذراعين وتشبيك اليدين فوق الرأس) مد أحدى الرجلين جانباً وثنى الجذع جانباً.

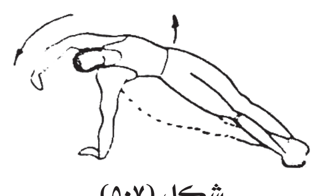
❐ شكل (٥٠٦):



شكل (٥٠٦)

نفس التدريب السابق ولكن برفع الذراع الأيمن عالياً وثنى مفصل الكوع خلف الرأس مع ثنى الجذع جانباً والذراع الأخرى على الصدر.

❐ **شكل (٥٠٧):**



شكل (٥٠٧)

(انبطاح مائل جانبى) رفع الجذع لأعلى والارتكاز على يد ولف الأخرى فوق الرأس ولأسفل.

❐ **شكل (٥٠٨):**



شكل (٥٠٨)

(وقوف فتحا. ثبات الوسط بأحدى اليدين) وثنى الذراع الأخرى خلف الرأس مع ثنى الجذع جانباً وضرورة ثبات مشطى القدمين على الأرض وفرد الركبتين.



❐ **شكل (٥٠٩):**

شكل (٥٠٩)

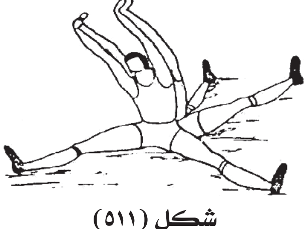
نفس التدريب السابق.. ولكن ثنى الجذع جانباً مع رفع الذراعين عالياً فوق الرأس وميل الرأس والذراعين مع الجذع للجانب مع مراعاة ثبات القدمين على الأرض وفرد الركبتين.

❐ **شكل (٥١٠):**

شكل (٥١٠)

(وقوف فتحاً) رفع أحدى الرجلين جانباً والارتكاز على مشط الأخرى مع ثنى الجذع والرأس جانباً ولف الذراع الأيمن فوق الرأس فى اتجاه ثنى الجذع والذراع الأخرى فى الاتجاه العكسى أمام الصدر.

❐ **شكل (٥١١):**



شكل (٥١١)

(جلوس طويل فتحاً. الذراعان عالياً مواجهة الزميل ظهراً بظهر) دوران الجذع رأسياً للجهتين يميناً ويساراً مع ثبات الرجلين على الأرض وفرد الركبتين.

❑ **شكل (٥١٢):**

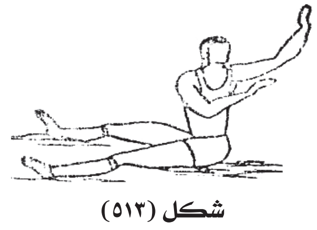
(رقود. الذراعان عالياً أمام الصدر) ثنى الركبتين ولف الجذع والرجلين جانبا لملامسة الأرض والذراعين والرأس فى الاتجاه العكسى.



شكل (٥١٢)

❑ **شكل (٥١٣):**

(جلوس طويل فتحاً) لف الجذع للجانبين مع رفع أحد الذراعين جانباً عالياً والأخرى ومد الأخرى فى اتجاه لف الجذع أمام الصدر.



شكل (٥١٣)

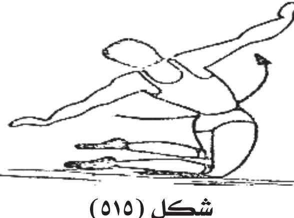
❑ **شكل (٥١٤):**

(جلوس طويل فتحاً. ثنى ركبة أحد الرجلين) ثنى الجذع جانباً ومد الذراعين لمحاولة مسك مشط القدم الأخرى.

شكل (٥١٤)

❑ **شكل (٥١٥):**

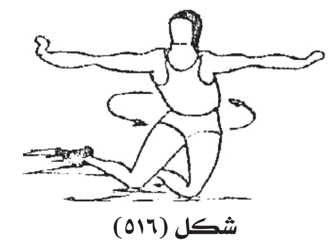
(جلوس الجثو. الذراعان جانباً) ثنى الجذع أو لفه للجانبين وحركة وميل الذراعين مع حركة لف الجذع.



شكل (٥١٥)

❑ **شكل (٥١٦):**

(جلوس الجثو. الذراعان جانباً) دوران الجذع والذراعين للجانبين مع ثبات الساقين والقدمين على الأرض.



شكل (٥١٦)

❑ **شكل (٥١٧):**

(جلوس الجثو. ضم القدمين خلفاً) ثنى الجذع أماما أسفل مع الضغط باليدين فى أداء متتال للجانبين مع لف الجذع يميناً ويساراً.



شكل (٥١٧)

❑ **شكل (٥١٨):**

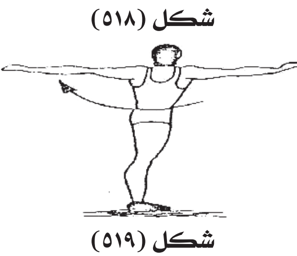
(جلوس طويل فتحاً. الذراعان أماما) تقوس الصدر وثنى الجذع خلفاً والرأس خلفاً ولأسفل لأقصى مدى.



شكل (٥١٨)

❑ **شكل (٥١٩):**

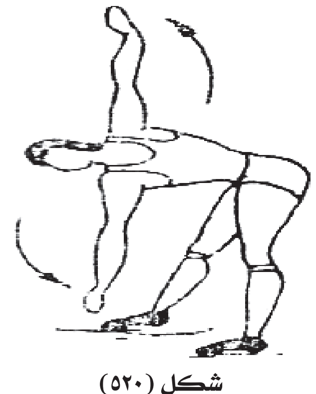
(وقوف. الذراعان جانبا) لف الجذع ببطء ولأقصى مدى للجانبين.



شكل (٥١٩)

❑ **شكل (٥٢٠):**

(وقوف فتحاً. الذراعان جانباً) ثنى الجذع أماما أسفل ثم لفه لجهة اليسار للمس مشط القدم اليمنى.. والتكرار على الجهة الأخرى مع لمس مشط القدم اليسرى.



شكل (٥٢٠)

❑ **شكل (٥٢١):**

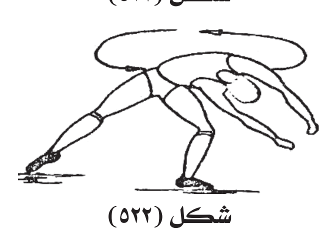
(وقوف. الذراعان أماما) ثنى الجذع أماما أسفل ثم دورانه لأقصى مدى يميناً ويساراً مع الصدر والذراعين.



شكل (٥٢١)

❑ **شكل (٥٢٢):**

(وقوف فتحا. الذراعان أماما) لف الجذع وثنيه للجانبين مع الصدر والذراعين لأقصى مدى وببطء.



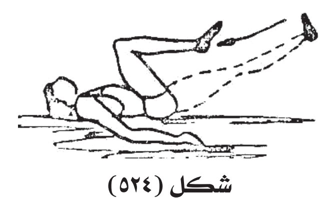
شكل (٥٢٢)

❐ شكل (٥٢٣):


شكل (٥٢٣)

(رقود. الذراعان خلف الظهر) الارتكاز باليدين على الأرض وثنى الجذع والصدر أماما مع ثنى ركبة أحدى القدمين على الصدر.. وتكرار الأداء على القدم الأخرى.

❐ شكل (٥٢٤):


شكل (٥٢٤)

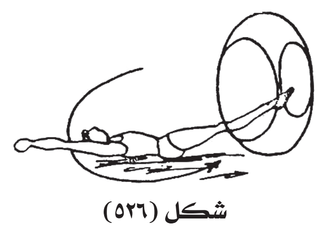
(رقود) رفع القدمين (٤٥) درجة لأعلى ثم ثنى ركبة كلا القدمين على الصدر.

❐ شكل (٥٢٥):


شكل (٥٢٥)

(رقود. الذراعان خلفا. ثنى الركبتين) ثنى الجذع أماما مع الذراعين وضم الصدر على الركبتين.

❐ شكل (٥٢٦):


شكل (٥٢٦)

(رقود. الذراعان خلف الرأس) رفع القدمين لأعلى (٤٥) درجة من فرد الركبتين وشد المشطين وعمل دوائر صغيرة ومتوسطة وكبيرة بالرجلين معاً ثم دوران الرجلين جانباً وخلف الرأس وللجانب الآخر مع ضرورة ثبات الجذع والذراعين.

❐ شكل (٥٢٧):


شكل (٥٢٧)

(رقود. الذراعان خلف الرأس) ثنى الجذع أماما مع ثنى الركبتين وضمهما على الصدر بالذراعين.

❐ شكل (٥٢٨):


شكل (٥٢٨)

(رقود. تشبيك الذراعين خلف الرأس) ثنى الجذع أماما مع ثنى ركبة أحدى القدمين بالتبادل مع مراعاة ثبات الرجل الأخرى على الأرض.

❑ **شكل (٥٢٩):**

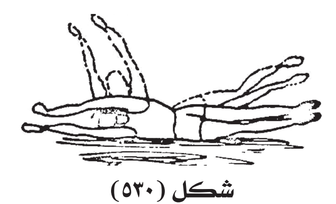
(رقود. الذراعان خلف الرأس) ثنى الجذع أماما والذراعين أماما ولأعلى مع رفع الرجلين لملامستها باليدين ومراعاة شد مشط القدم وفرد الركبتين.



شكل (٥٢٩)

❑ **شكل (٥٣٠):**

(رقود جانباً. الذراعان ممتدان خلف الرأس) ثنى الجذع لأعلى مع الذراعين بالجانب مع رفع الرجلين لأعلى.



شكل (٥٣٠)

❑ **شكل (٥٣١):**

(انبطاح. الذراعان أماما) رفع الصدر مع الذراعين لأعلى ورفع الرجلين لأعلى والارتكاز على الحوض.



شكل (٥٣١)

❑ **شكل (٥٣٢):**

(رقود. الذراعان خلفا) ثنى الجذع أماما ولفه لجهة اليمين مع رفع الرجلين عاليا فى توقيت واحد وتكرار الأداء على الجهة العكسية.



شكل (٥٣٢)

❑ **شكل (٥٣٣):**

(جلوس طويل فتحاً. الذراعان جانبا) رفع الرجلين معا مع فرد الركبتين وشد المشطين والارتكاز على المقعدة والاتزان (٥ - ٧) ثوان ثم التكرار.

شكل (٥٣٣)

❑ **شكل (٥٣٤):**

(رقود. الارتكاز على الساعدين. ثنى الركبتين على الصدر) دفع الرجلين أماما ولأسفل من مفصل الركبتين وبزاوية (٤٥) درجة والعودة لتكرار الأداء.

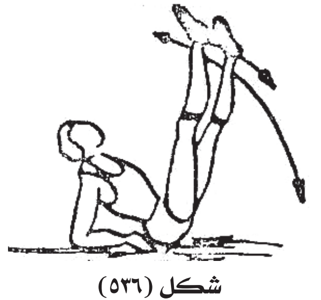
شكل (٥٣٤)

❒ شكل (٥٣٥):


شكل (٥٣٥)

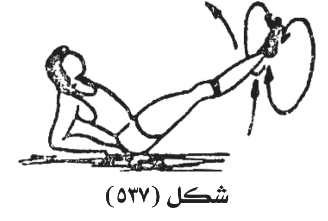
(جلوس طويل) ثنى الرجلين على الصدر بالتبادل مع عمل قوس لأسفل بمشطى القدمين.

❒ شكل (٥٣٦):


شكل (٥٣٦)

(جلوس طويل. الارتكاز على الساعدين مع رفع الرجلين عاليا) خفض ورفع القدمين معاً على مدى قصير وطويل فى تشكيل قوس مع ضرورة فرد الركبتين وشد المشطين، وعدم ملامسة الأرض.

❒ شكل (٥٣٧):


شكل (٥٣٧)

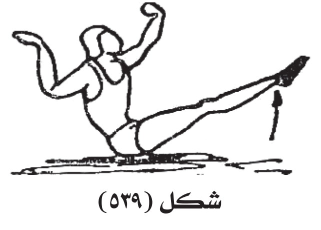
(جلوس طويل. الارتكاز على الساعدين) رفع الرجلين وضمهما بزاوية (٤٥) درجة ثم عمل دوائر بمشطى القدمين للجانبين وأيضاً رفع وخفض القدمين معاً.

❒ شكل (٥٣٨):


شكل (٥٣٨)

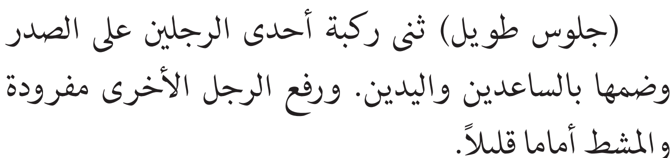
(جلوس طويل. الارتكاز على اليدين خلف الظهر) رفع أحدى القدمين لأعلى مع التصفيق باليدين خلف الفخذ.. والتكرار على الرجل الأخرى بالتبادل.

❒ شكل (٥٣٩):


شكل (٥٣٩)

(جلوس طويل. الذراعان جانبا وثنى المرفقين لأعلى) رفع الرجلين (٤٥) درجة مع فرد الركبتين وشد المشطين والثبات (٥ - ٧) ثوان.. ثم التكرار.

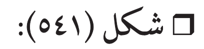
□ **شكل (٥٤٠):**



(جلوس طويل) ثنى ركبة أحدى الرجلين على الصدر وضمها بالساعدين واليدين. ورفع الرجل الأخرى مفرودة والمشط أماما قليلاً.



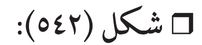
شكل (٥٤٠)



□ **شكل (٥٤١):**

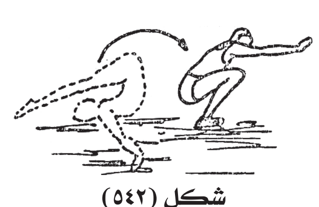
(جلوس طويل) ثنى الجذع أماما ولمس المشطين ثم دوران الجذع خلفا مع امتداد الذراعين ومحاولة لمس اليدين بالمشطين على الأرض.

شكل (٥٤١)

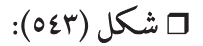


□ **شكل (٥٤٢):**

(جلوس طويل. الذراعان جانبا) ثنى الرجلين لأعلى وللخلف مع فرد الركبتين وشد المشطين. ثم الدفع بالجسم أماما لأخذ وضع الإقعاء ومد الذراعين أماما.

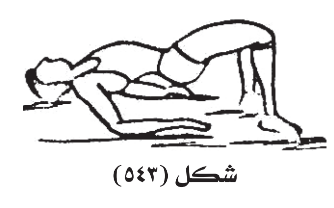


شكل (٥٤٢)



□ **شكل (٥٤٣):**

(رقود. الذراعان جانباً مع انثناء المرفقين) رفع الجذع والحوض لأعلى مع الارتكاز على القدمين والظهر والرأس واليدين.



شكل (٥٤٣)

□ **شكل (٥٤٤):**

(رقود. الذراعان خلفاً) رفع الجذع لأعلى والارتكاز على الظهر والذراعين وأحد القدمين وأرجحة الرجل الأخرى لأقصى مدى خلفا مفرودة.

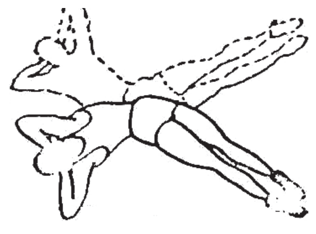
شكل (٥٤٤)

□ **شكل (٥٤٥):**

(انبطاح) رفع الرأس والصدر ومد الذراعين جانبا خلفاً مع رفع الرجلين عالياً.

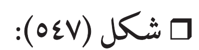
شكل (٥٤٥)

□ **شكل (٥٤٦):**

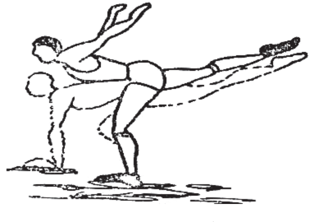


شكل (٥٤٦)

(رقود جانبى.. تشبيك اليدين خلف الرأس) رفع الرجلين معاً لأعلى مع رفع الجذع فى توقيت واحد.. والتكرار على الجانب الآخر.

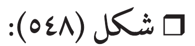


□ **شكل (٥٤٧):**



شكل (٥٤٧)

(وقوف. الذراعان جانباً خلفاً) رفع أحد الرجلين خلفاً ولأعلى لأقصى مدى مع فرد الركبة وشد المشط مع ثنى الجذع أماما أسفل وامتداد الذراعين لمحاولة لمس الأرض باليدين.



□ **شكل (٥٤٨):**



شكل (٥٤٨)

(وقوف. ثنى الجذع مع امتداد الذراعان أماما ورفع أحدى الرجلين عالياً).

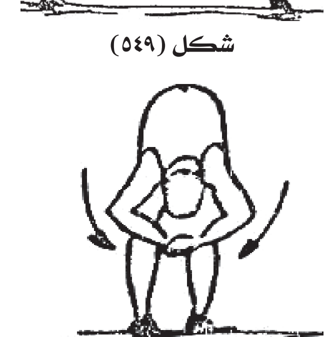
رفع الجذع والذراعين عالياً وخفض الرجل مع فرد الركبة وشد مشط القدم لأسفل والارتكاز على القدم الأخرى.

□ **شكل (٥٤٩):**

شكل (٥٤٩)

(وقوف فتحاً. تشابك اليدين فوق الرأس) ثنى الجذع أماما أسفل لأقصى مدى.

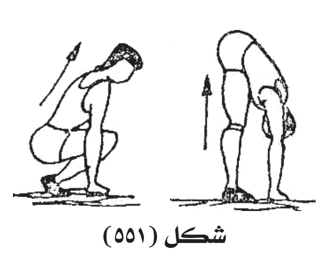
□ **شكل (٥٥٠):**



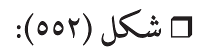
شكل (٥٥٠)

(وقوف. تشابك اليدين فوق الرأس) ثنى الجذع أماما أسفل مع أرجحة الساعدين لأسفل وللجانبين.

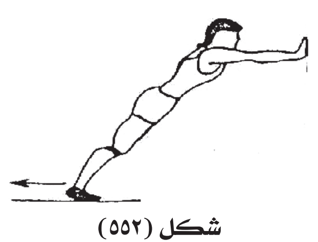
❐ شكل (٥٥١):


شكل (٥٥١)

(جلوس. الارتكاز على اليدين بجانب الجسم) رفع الجسم لأعلى بفرد الركبتين وامتداد الرجلين ثم ثنى الجذع أماما أسفل لمحاولة لمس الأرض باليدين أمام القدمين.



❐ شكل (٥٥٢):


شكل (٥٥٢)

(وقوف مواجه لحائط) ميل الجسم أماما ومد الذراعين والارتكاز باليدين على الحائط مع ثبات مشطى القدمين على الأرض.

❐ شكل (٥٥٣):


شكل (٥٥٣)

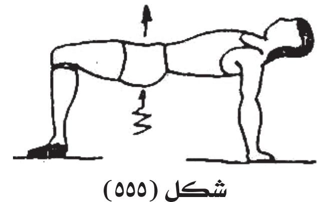
(وقوف فتحاً. ثبات الوسط) ثنى الجذع للجانبين مع اللف قليلاً خلفاً وثبات القدم العكسية على الأرض وفرد الركبة.

❐ شكل (٥٥٤):

شكل (٥٥٤)

(انبطاح مائل) رفع الجذع والمقعدة لأعلى.

❐ شكل (٥٥٥):


شكل (٥٥٥)

(الوقوف على أربع المعكوس) رفع الحوض لأعلى وأرجحته للجانبين.

❑ شكل (٥٥٦):

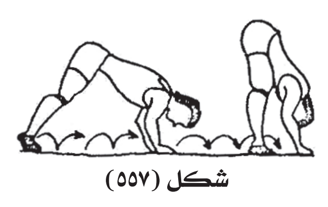
(جلوس. الذراعان أماما الصدر) النزول بالمقعدة لأسفل قليلاً مع الاحتفاظ بالتوازن والتحكم فى الجسم للمحافظة على وضع الجلوس.



شكل (٥٥٦)

❑ شكل (٥٥٧):

(انبطاح مائل) رفع الحوض لأعلى مع الوثب بالقدمين أماما ونقل ثقل الجسم على اليدين مع الوثب بهما أماما ثم اتخاذ وضع الوقوف مع ثنى الجذع أماما أسفل والارتكاز على اليدين أمام القدمين.



شكل (٥٥٧)

❑ شكل (٥٥٨):

(وقوف) رفع أحدى القدمين أماما عالياً لأقصى مدى مع رفع الذراع المقابلة وانثناء الأخرى بالجانب.. والتكرار على القدم الأخرى ويراعى فرد الركبة وشد المشط لأعلى.



شكل (٥٥٨)

❑ شكل (٥٥٩):

(انبطاح مائل معكوس) المشى خلفاً بتبادل الخطو بالقدمين واليدين.



شكل (٥٥٩)

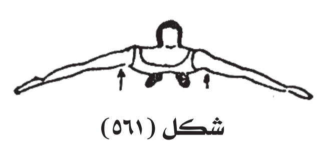
❑ شكل (٥٦٠):

(انبطاح مائل. الارتكاز على اليدين والذراعين باتساع الصدر.). محاولة رفع القدمين والرجلين معاً لأعلى.



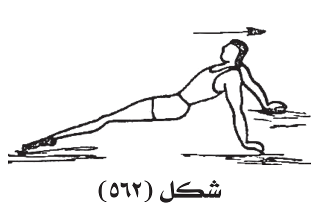
شكل (٥٦٠)

❐ شكل (٥٦١):


شكل (٥٦١)

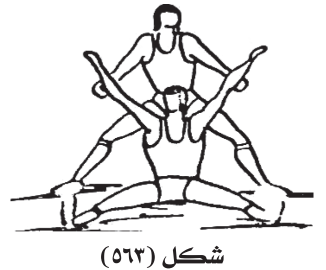
(انبطاح مائل. الذراعان فى أقصى اتساع بجانب الصدر) الارتكاز على اليدين ومشطى القدمين وتحميل ثقل الجسم على مجموعة عضلات العضدين والمنكبين.

❐ شكل (٥٦٢):


شكل (٥٦٢)

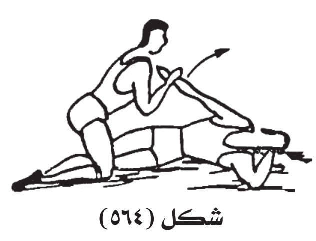
(انبطاح مائل معكوس) الدفع بالرأس والصدر قليلاً للخلف ومقاومة عدم اتزان الجسم والتحكم فى أوضاعه.

❐ شكل (٥٦٣):


شكل (٥٦٣)

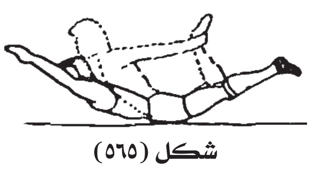
(جلوس فتحا. الذراعان عاليا جانبا.. الزميل بالظهر ممسكا بالساعدين باليدين من الوقوف فتحاً) جذب ذراعى الزميل خلفا برفق ومقاومة حركة ذراعين لأسفل.

❐ شكل (٥٦٤):


شكل (٥٦٤)

(رقود جانبى والسند بالرأس على كف أحدى الذراعين - الزميل يرتكز بالساقين على يمين و يسار قدمى الزميل) رفع الذراع الحرة لأعلى مع مقاومة الزميل و يراعى مسك المعصم برفق.

❐ شكل (٥٦٥):


شكل (٥٦٥)

(انبطاح) رفع الرجلين لأعلى وثنى ركبة الأخرى ومسك القدم بالذراع العكسية ورفع ولف الجذع لأعلى.. ثم التكرار على القدم الأخرى.

❐ شكل (٥٦٦):


شكل (٥٦٦)

(جلوس. نصفا الذراعان عاليا) تباعد القدمين مع رفع الحوض قليلاً وميل الفخذين للخارج والضغط لأسفل.

❐ شكل (٥٦٧):

(جلوس طويل فتحا. تشابك اليدين خلف الرأس والزميل خلف الظهر ضغطاً على أعلى ظهر زميله باليدين مقاوما رفع جذعه من أسفل لأعلى.

شكل (٥٦٧)



❐ شكل (٥٦٨):

(رقود. تشبيك اليدين حول كتفى الزميل من الوقوف فتحا ثنى الجذع أماما والذراعين جانبا رفع الزميل عن الأرض لزاوية (٤٥) درجة وذلك برجوع الجذع لأعلى ببطء ويراعى أن يكون ثقل الجسم على الكتفين وليس الرقبة والعنق.

شكل (٥٦٨)



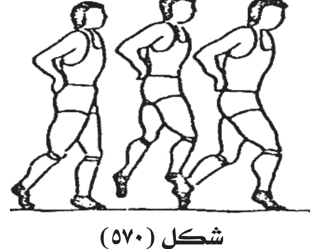
❐ شكل(٥٦٩):



شكل (٥٦٩)

(وقوف. الذراعان بالجانب والساعدين أماما الوثب المتتالى بالقدمين معاً.

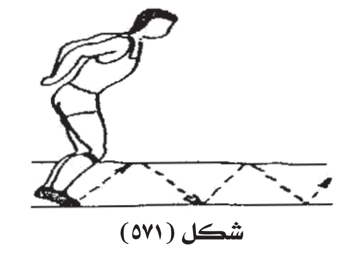
❐ شكل (٥٧٠):



شكل (٥٧٠)

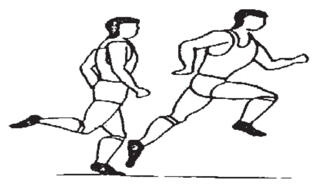
(وقوف. سند اليدين على الوسط خلفا) الحجل بالقدمين فى أداء تبادلى.

❐ شكل (٥٧١):



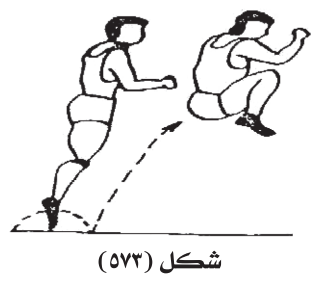
شكل (٥٧١)

(وقوف) ثنى الركبتين قليلاً والذراعين خلفا ثم الارتقاء بالقدمين للوثب الجانبى الارتدادى أماما بزاوية.


شكل (٥٧٢)

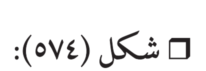
❐ شكل (٥٧٢):

(وقـوف) الجرى الخفيف مع أداء خطوات الارتـداد بالحجل وثنى الركبة عالياً بالتبادل.


شكل (٥٧٣)

❐ شكل (٥٧٣):

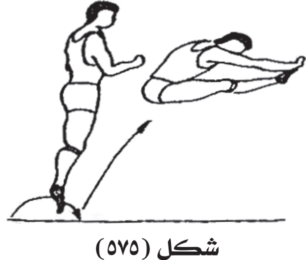
(وقوف) أداء الوثبة الأرتدادية.. الأداء البيلومترى. استقبال عضلات الرجلين مقاومة ثقل الجسم ضد الجاذبية الأرضية أى الانقباض بالتطويل فى حالة هبوط الجسم من وثبة بانقباض أيزوتونى مركزى كرد فعل انعكاسى لمطاطية العضلات.



❐ شكل (٥٧٤):

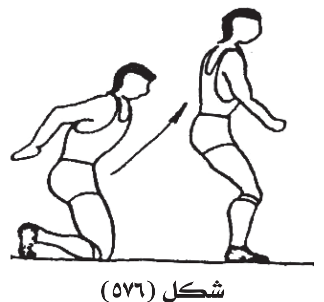
(جلوس) دفع الجسم لأعلى مع ثنى الركبتين على الصدر ومرجحة الذراعين من الساعدين لأعلى ثم الهبوط.

شكل (٥٧٤)


شكل (٥٧٥)

❐ شكل (٥٧٥):

(وقوف) الوثب الارتدادى بالأداء البيلومترى لدفع الجسم لأعلى مع ثنى الجذع أماما وامتداد الذراعين وضم الرجلين وفردهما أماما.. ثم الهبوط.

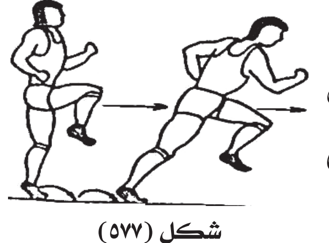

شكل (٥٧٦)

❐ شكل (٥٧٦):

(جلوس الجثو) مرجحة الذراعين خلفاً أماماً عالياً ودفع الجسم لوضع الوقوف.

❑ شكل (٥٧٧):

(وقوف) الحجل أماما مع ثنى الركبة والفخذ للداخل والخارج بالتبادل والذراعين فى الجانب فى وضع الجرى مع تبادل الخطوات.


شكل (٥٧٧)

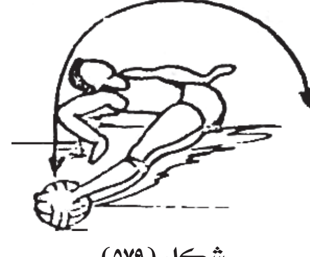
❑ شكل (٥٧٨):

(رقود. مسك الكرة باليدين خلف الرأس) ثنى الجذع عالياً خلفاً مع الرجلين ولمس الكرة بمشطى القدمين ثم أرجحة ودفع الجذع والصدر والرأس والرجلين والساعدين والكرة أماماً لارتكاز الكرة على مشطى القدمين.


شكل (٥٧٨)

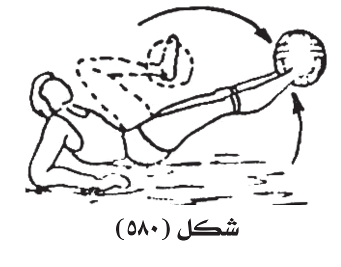
❑ شكل (٥٧٩):

(جلوس طويل. مسك الكرة بمشطى القدمين) ثنى الجذع للجانبين مع لف الرجلين جانبا.


شكل (٥٧٩)

❑ شكل (٥٨٠):

(جلوس طويل. الارتكاز على الساعدين خلفاً) ثنى الركبتين والمشطان ممسكان بالكرة على الصدر ثم مد الرجلين أماماً ونزولهما على الأرض ثم صعودهما لأعلى (٤٥) درجة لتكرار الأداء.


شكل (٥٨٠)

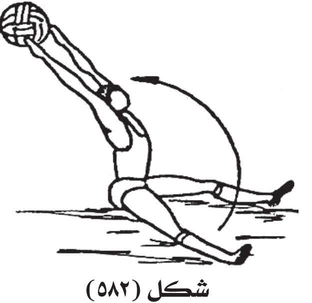
❑ شكل (٥٨١):

(انبطاح. مسك الكرة بين مشطى القدمين) رفع الرجلين معاً لأعلى مع فرد الركبتين والصدر أماماً عالياً مع امتداد الذراعين للأمام.

شكل (٥٨١)

❑ شكل (٥٨٢):

(جلوس طويل فتحا. الذراعان عالياً واليدان ممسكان بالكرة). ثنى الجذع أماما أسفل للمس الأرض بالكرة ثم العودة.


شكل (٥٨٢)

❑ شكل (٥٨٣):

(جلوس الجثو. الذراعان عالياً واليدان ممسكان بالكرة) ثنى الجذع والصدر والرأس والذراعين خلفاً ثم أماما لمحاولة لمس الأرض بالكرة وتكرار الأداء.


شكل (٥٨٣)

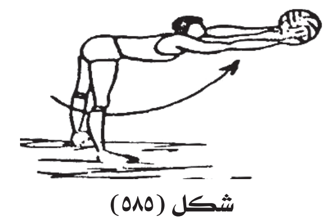
❑ شكل (٥٨٤):

(وقوف. قدم تتقدم الأخرى. الذراعان عالياً واليدان ممسكان بالكرة). ثنى الجذع والصدر والذراعين خلفاً.. ثم أماما لتكرار الأداء مع تقدم القدم الأخرى أماماً.


شكل (٥٨٤)

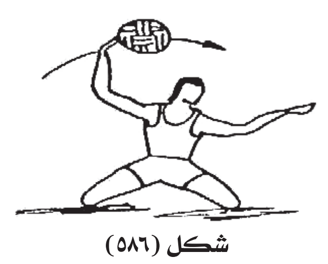
❑ شكل (٥٨٥):

(وقوف فتحا. مسك الكرة باليدين) ثنى الجذع والصدر أماماً مع امتداد الذراعين ثم ثنى الجذع لأسفل وتمرير الكرة باليدين بين الرجلين ثم لأعلى فى المستوى الأفقى للجذع والذراعين.


شكل (٥٨٥)

❑ شكل (٥٨٦):

(جلوس الجثو. فتحاً. مسك الكرة بذراع واحدة أعلى الرأس) لف الجذع وتمرير الكرة من أعلى أماماً لأبعد مسافة مع انثناء خفيف فى مفصل الكوع للذراع الأخرى الممتدة أماماً فى اتجاه الرمى.

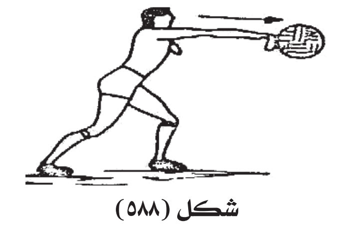

شكل (٥٨٦)

❐ شكل (٥٨٧):


شكل (٥٨٧)

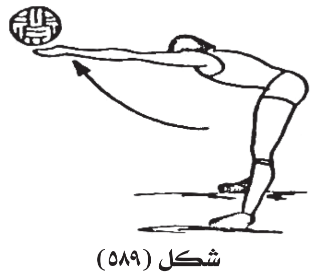
(وقوف فتحاً. مسك الكرة باليدين أماماً) الطعن بأحدى الرجلين جانباً ولف الجذع والذراعين ثم دفع الجسم أماماً ولف الجذع والذراع الحاملة للكرة ونقل ثقل الجسم على القدم الأمامية لرمى الكرة من جانب الجسم أماماً عالياً لأبعد مسافة.

❐ شكل (٥٨٨):


شكل (٥٨٨)

(وقوف. قدم تتقدم الأخـرى). مقابلة الكرة بضربها بقبضة اليد لأحدى الذراعين أماماً لأبعد مسافة.

❐ شكل (٥٨٩):


شكل (٥٨٩)

(وقـوف فتحاً. مسك الكرة باليدين مفرودتين أعلى الرأس) ثنى الجذع أماما أسفل مع تدلى الذراعين لأسفل ثم رفع الجذع لأعلى مع الذراعين المفرودتين أماماً.

❐ شكل (٥٩٠):


شكل (٥٩٠)

(وقوف. مسك الكرة باليدين أمام الصدر) فرد الذراعين وتمرير الكرة دائرياً لأعلى ولأسفل بدوران الكفين والأصابع.

❐ شكل (٥٩١):

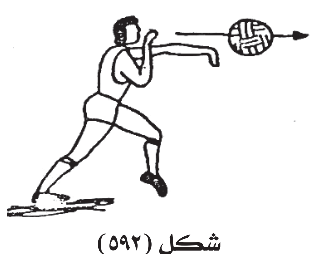
(وقوف الذراعان عالياً مع مسك الكرة باليدين) ثنى الجذع خلفاً والذراعين وامتداد الجسم لأعلى وسند الكرة بأصابع اليدين.



شكل (٥٩١)

❐ شكل (٥٩٢):

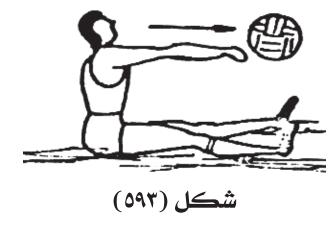
(وقوف. مسك الكرة بيد واحدة فى مستوى الكتف). أخذ خطوة أماماً مع دفع الكرة للأمام بفرد مفصل الكوع لتمريرها مستقيمة ولأقصى مدى ممكن.



شكل (٥٩٢)

❐ شكل (٥٩٣):

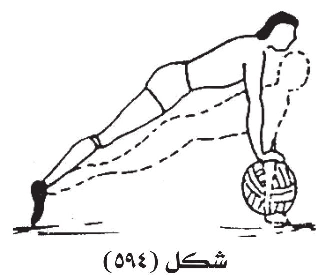
(جلوس طويل فتحاً. مسك الكرة أمام الصدر بالذراعين مع ثنى المرفقين) فرد الذراعين وتمرير الكرة أماماً مستقيمة أو إبعادها بالقبضتين.



شكل (٥٩٣)

❐ شكل (٥٩٤):

(انبطاح مائل. مع الارتكاز على الكرة باليدين) ثنى ومد الذراعين ببطء.. مع الحرص على ثبات الكرة بالضغط عليها وأن تكون الأصابع والكفين فوق محيطها.

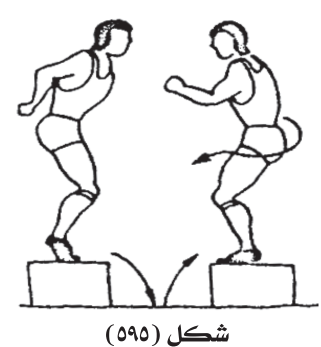


شكل (٥٩٤)

تدريبات حارس المرمى داخل الصالات الرياضية

❑ شكل (٥٩٥):

(وقوف على المشطين. الذراعان بجانب الجسم خلفاً مع انثناء خفيف فى المرفقين فوق الصندوق) الهبوط على الأرض ثم الصعود الفورى على الصندوق المقابل مع دوران الجسم لمواجهة الصندوق الآخر وتكرار الأداء (الأداء البيلومترى).



شكل (٥٩٥)

❑ شكل (٥٩٦):

(جلوس أعلى مقعد سويدى) فرد الركبتين ومد الرجلين لأعلى مع ثنى الجذع أماماً أسفل والارتكاز على اليدين والقدمين.



شكل (٥٩٦)

❑ شكل (٥٩٧):

(وقوف) الجرى ثم الوثب بالارتقاء بأحدى القدمين لأعلى لاجتياز المقعد السويدى.



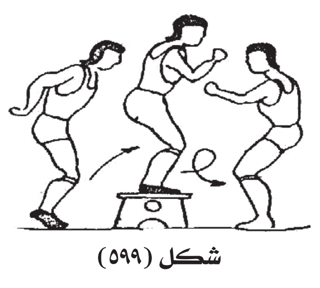
شكل (٥٩٧)

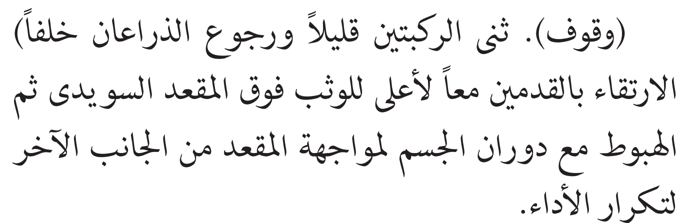
❑ شكل (٥٩٨):

(وقوف) أخذ خطوة لأعلى للارتكاز على أحدى القدمين ونقل ثقل الجسم عليها ورفع الجسم والقدم الأخرى عن الأرض عالياً وتبادل الأداء.. يلاحظ ميل الجذع قليلاً للأمام وانثناء مرفقى الساعدين.

شكل (٥٩٨)

❐ شكل (٥٩٩):


شكل (٥٩٩)



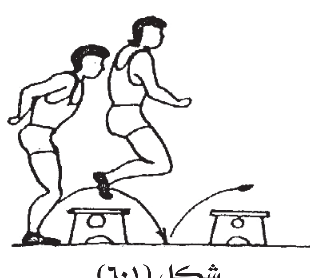
(وقوف). ثنى الركبتين قليلاً ورجوع الذراعان خلفاً) الارتقاء بالقدمين معاً لأعلى للوثب فوق المقعد السويدى ثم الهبوط مع دوران الجسم لمواجهة المقعد من الجانب الآخر لتكرار الأداء.

❐ شكل (٦٠٠):


شكل (٦٠٠)

(وقوف. أمام مقعدين بمسافة بينية متر ونصف) الجرى ثم الارتقاء بأحد القدمين للوثب أعلى المقعد الأول واجتيازه ثم الهبوط على القدم والدفع بها لاجتياز المقعد الثانى.

❐ شكل (٦٠١):


شكل (٦٠١)

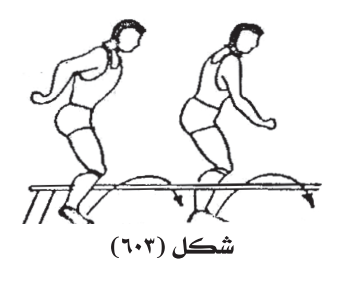
نفس التدريب السابق ولكن بالوثب بكلا القدمين معاً لاجتياز المقعد الأول ثم الارتداد بالوثب لاجتياز المقعد الثانى.

❐ شكل (٦٠٢):


شكل (٦٠٢)

(وقوف) الوثب لأعلى بالارتقاء بكلا القدمين معاً للوقوف أعلى العارضة ثم الهبوط جانباً والوثب من الجانب للصعود والوقوف فوق العارضة.

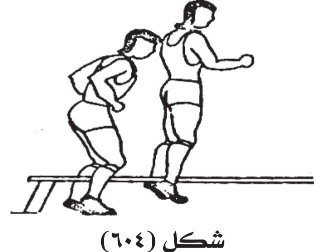
❐ شكل (٦٠٣):


شكل (٦٠٣)

(وقـوف) الوثب بكلا القدمين لاجتياز العارضة من الجانب الأيسر ثم الهبوط وتكرار الوثب لأعلى لاجتيازها من الجانب الأيمن.. وهكذا.

❑ شكل (٦٠٤):

(وقوف. العارضة بين القدمين) الوثب لأعلى للصعود فوق العارضة ثم الهبوط والعارضة بين القدمين لتكرار الأداء.



شكل (٦٠٤)

❑ شكل (٦٠٥):

(وقوف. ارتكاز مشط القدم على الحاجز وامتداد الرجل أماما والسند باليد على الساق) رفع عقب القدم الخلفية .. وثنى ركبة الأمامية وتقدم الجسم أماما والذراعين جانبا.



شكل (٦٠٥)

❑ شكل (٦٠٦):

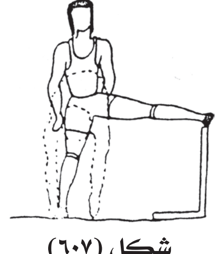
(وقوف الارتكاز على مشط القدم على حافة الحاجز وميل الجذع خلفاً.. والذراعين بالجانب) ثنى الجذع أماماً أسفل وامتداد الذراعين لمسك القدمين مع مراعاة فرد الركبتين.



شكل (٦٠٦)

❑ شكل (٦٠٧):

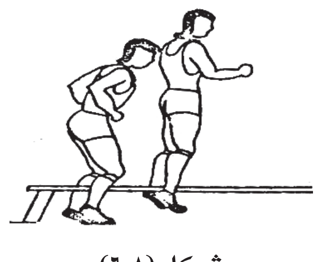
(وقوف مواجه الحاجز بالجانب.. ارتكاز باطن القدم على حافة الحاجز) ثنى الجذع أماماً أسفل ومحاولة لمس الأرض بالكفين مع فرد الركبتين.



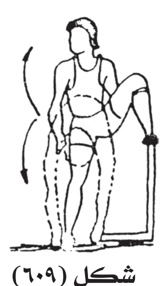
شكل (٦٠٧)

❑ شكل (٦٠٨):

(وقوف) الوثب أعلى العارضة من الجانب مع دوران الجسم (٣٦٠) درجة والهبوط للجانب الآخر من العارضة.. لتكرار الأداء.

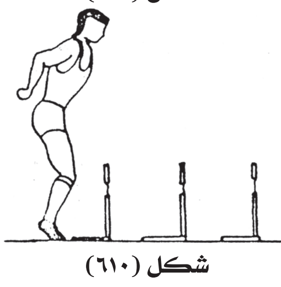


شكل (٦٠٨)


شكل (٦٠٩)

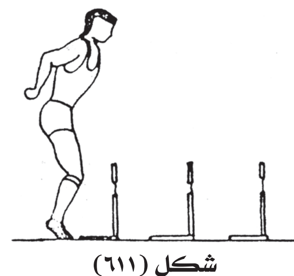
❑ شكل (٦٠٩):

نفس التدريب السابق ولكن بارتكاز أسفل القدم وثنى الركبة على حافة الحاجز وثنى الجذع أماماً أسفل للمس الأرض بالكفين ثم رفع الجذع لأعلى لتكرار الأداء.


شكل (٦١٠)

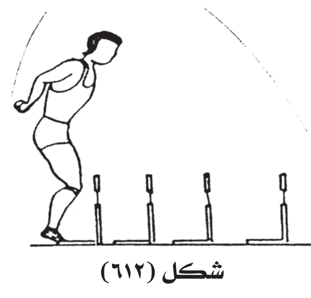
❑ شكل (٦١٠):

(وقفة الاستعداد للوثب) أجتياز الحواجز المتتالية بالأداء البيلومترى أى الارتداد بالوثب عقب الهبوط من وثبة قبلها ويلاحظ اختلاف المسافات بين الحواجز بعضها البعض (٢م - ١,٥م ١م).


شكل (٦١١)

❑ شكل (٦١١):

نفس التدريب السابق ولكن مع اجتياز حاجزين ثم الحاجز الأخير منفرداً.


شكل (٦١٢)

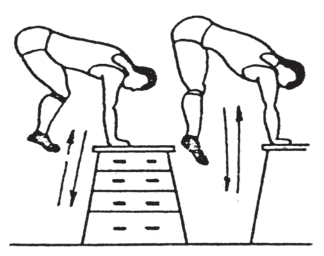
❑ شكل (٦١٢):

نفس التدريب السابق ولكن اجتياز حاجزين أو ثلاثة أو الأربع حواجز معاً ويلاحظ قصر المسافات البينية بين الحواجز.


شكل (٦١٣)

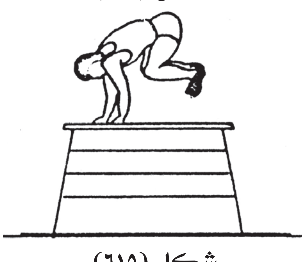
❑ شكل (٦١٣):

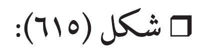
(وقفة الاستعداد للقفز لأعلى) الارتقاء بكلا القدمين معاً للوثب أعلى الصندوق المقسم وميل الجذع أماماً والذراعين جانباً لحفظ توازن الجسم.. ثم الهبوط لتكرار الأداء.


شكل (٦١٤)

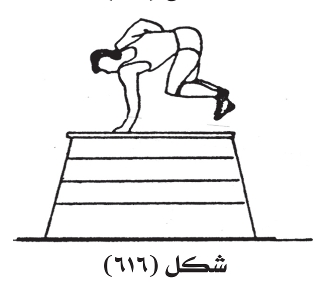
□ شكل (٦١٤):

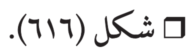
(وقفة الاستعداد أمام الصندوق) الارتكاز باليدين على حافة الصندوق من الداخل قليلاً ثم دفع الجسم لأعلى بالقدمين لأقصى مدى والهبوط لتكرار الأداء.


شكل (٦١٥)

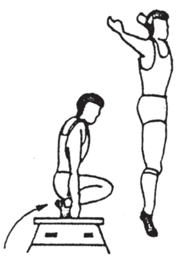

□ شكل (٦١٥):

(الوقوف على أربع أعلى الصندوق) الارتكاز على اليدين ودفع الجسم لأعلى بالقدمين مع ثنى الركبتين.


شكل (٦١٦)


□ شكل (٦١٦).

نفس التدريب السابق ولكن بالارتكاز على ذراع و يد واحدة.. وثنى الساعد جانباً للذراع الأخرى.


شكل (٦١٧)

□ شكل (٦١٧):

(وقوف - أمام الصندوق) الارتكاز باليدين أعلى الصندوق ودفع الجسم لأعلى بالارتقاء بكلا القدمين لأخذ وضع الجلوس فوق الصندوق ثم الهبوط واقفاً على الأرض.

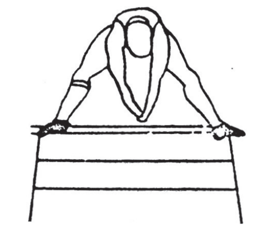

شكل (٦١٨)

□ شكل (٦١٨):

نفس التدريب السابق ولكن بدفع الجسم لأعلى وللأمام بالارتقاء بالقدمين من أعلى الصندوق مع ثنى الركبتين ثم الهبوط لأسفل.

❐ شكل (٦١٩):

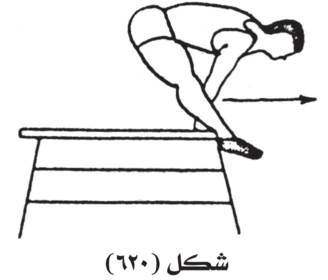
(وقوف فتحاً جانباً أعلى الصندوق) ثنى الجذع أماماً أسفل وملامسة اليدين لسطح الصندوق.



شكل (٦١٩)

❐ شكل (٦٢٠):

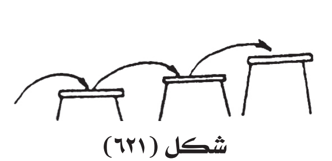
(وقوف.. أمام الصندوق) الجرى مع القفز لأعلى وميل الجسم أماماً للارتكاز على الحافة البعيدة من الصندوق وتحميل الجسم عليها لاجتياز الصندوق ثم الهبوط.



شكل (٦٢٠)

❐ شكل (٦٢١):

(تقسيم الصناديق فى ارتفاعات متدرجة) الجرى والوثب لأعلى واجتيازها بخطوات أرتدادية متتالية وتكرار الأداء.



شكل (٦٢١)

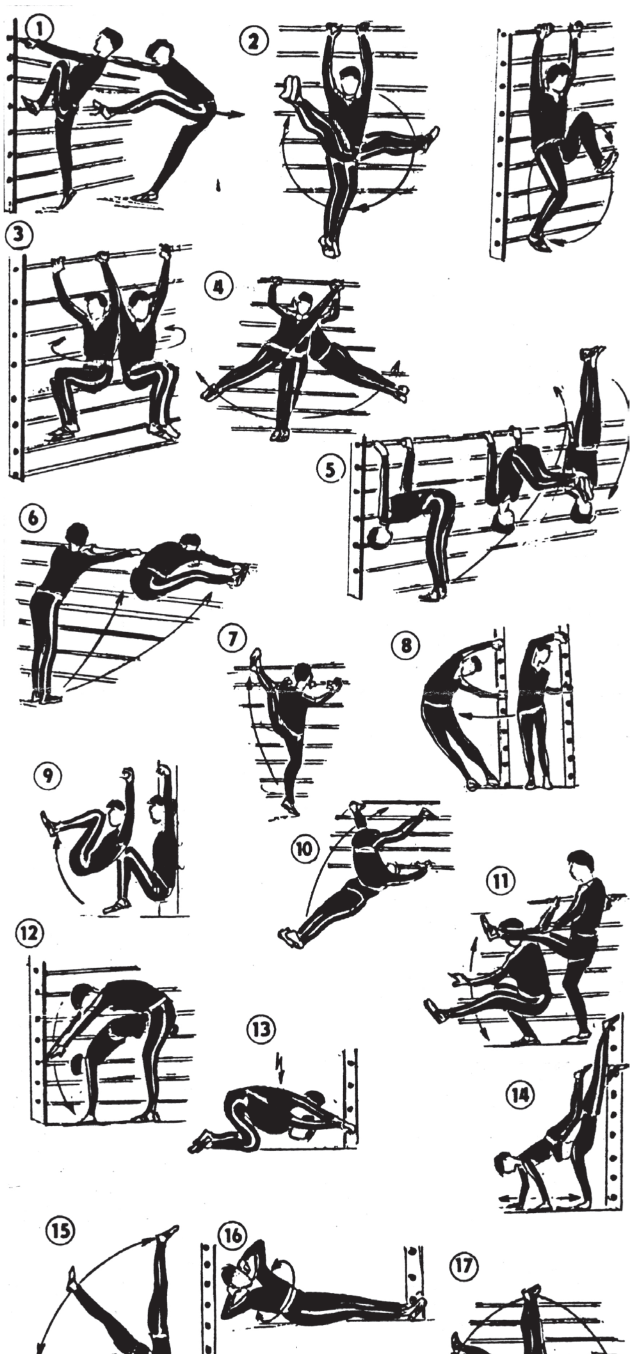
❐ شكل (٦٢٢)

١- (وقوف- مسك العقلة باليدين والارتكاز بمشط أحد القدمين من أعلى وميل الجذع خلفاً) الدفع بالحوض خلفاً مع فرد ركبة القدم الأمامية.

٢- (وقوف - مواجهة العقل بالظهر - رفع الذراعين ومسك العقلة من أعلى) التعلق ورفع الرجلين معاً ثم دورانهما أماماً جانباً عالياً أسفل ثم تغيير الأداء بدوران الرجلين (العجلة) أماماً عالياً خلفاً.

٣- (من وضع التعلق بالظهر) ثنى الركبتين ولفهما للجانبين.

٤- (من وضع التعلق بالظهر) رفع الرجلين والجذع جانباً يميناً و يساراً مع مراعاة تلاصق الرجلين وفرد الذراع عكس حركة الرجلين جانباً وثنى الأخرى للمساعدة فى حمل الجسم جانباً.



٥- (وقـــوف - التعلق بالمواجهة على عقل الحائط) ثنى الجذع أماماً أسفل ثم رفع الرجلين عالياً والظهر ملاصق لعقل الحائط.. ثم الشقلبة بامتداد الجسم كاملاً والرأس لأسفل.

٦- (وقـوف - مواجهة العقل - والمسك فى العقلة المـوازيـة للكتفين) الدفع بالقدمين لأعلى ورفع الرجلين والصعود للارتكاز على العقلة بمشطى القدمين.

٧- نفس التدريب السابق ولكن بصعود رجل واحـدة لأعـلى درجـة فـوق الـرأس والارتكاز بمشط القدم عليها وحمل ثقل الجسم على الرجل الأخرى.

٨- (وقوف جانبى مسك العقل بذراع من أعلى الرأس وذراع من مستوى الوسط) ثنى الجذع جانباً للخارج مع ثبات القدمين ملتصقتان بجوار عقل الحائط وامتداد الذراعين.

٩- (تعلق بامتداد الذراعين أعلى الرأس) أرجحة الرجلين أماما عالياً مع ثنى الركبتين.

١٠- (مسك العقلة من أسفل موازياً للأرض وأخذ وضع الرقود) دفع الرجلين لأعلى وللخلف فتحاً والارتكاز بالمشطين على عقل الحائط.

١١- (وقوف جانبى لعقل الحائط - مسك العقلة بأحد الذراعين جانباً) أرجحة أحد الرجلين أماماً عالياً ثم ثنى ركبته الرجل الأخرى والنزول لأسفل بالرجل الأخرى.

١٢- (وقوف مواجهة عقل الحائط - ثنى الجذع أماماً أسفل) وتبادل مسك العقل باليدين من أسفل لأعلى والعكس.

١٣- (جلوس الجثو - مواجهة العقل) ثنى الجذع أماماً ومسك العقلة من أسفل وضغط الجذع عالياً ولأسفل.

١٤- (الوقوف على اليدين - السندبمشطى القدمين على أعلى عقل الحائط) المشى بالذراعين أماماً وخلفاً بالتبادل مع سقوط الجسم لأسفل وامتداده لأعلى .

١٥- (رقود - مسك العقلة الأخيرة خلف الرأس مع امتداد الذراعين) دفع ورفع الرجلين والجذع أماماً خلفاً والعودة دون ملامسة الرجلين للأرض مع مراعاة فرد الركبتين وشد مشطى القدمين.

١٦- (رقود - تشبيك مشطى القدمين بعقل الحائط من أسفل .. وتشبيك اليدين خلف الرأس) ثنى الجذع لأعلى مع لفه يميناً ويساراً.

١٧- (رقود - تشبيك اليدين بعقل الحائط خلف الرأس) رفع الرجلين معاً لأعلى وثنيهما للجانبين. مع ضرورة فرد الركبتين وشد المشطين.

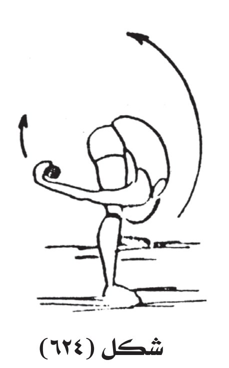
❐ **شكل (٦٢٣):**

(وقوف مواجهاً العقل بالجانب- مسك العقل بأحد الذراعين مع ثبات الوسط بالأخرى) رفع الرجل البعيدة جانباً وعمل دوائر أفقية بمشط القدم. ثم رفعها لأعلى جانباً وعمل دوائر رأسية.



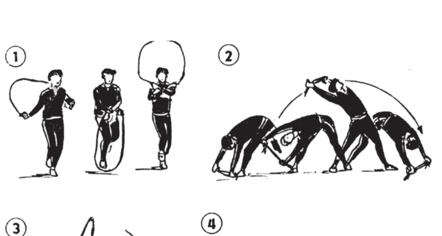
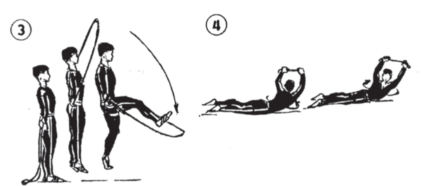
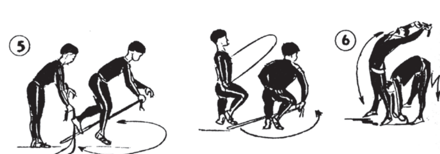
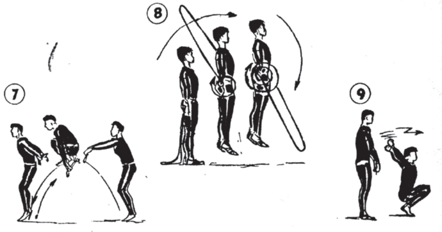
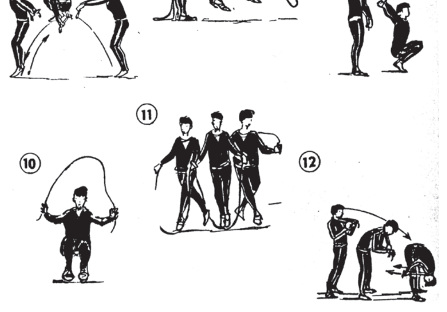
شكل (٦٢٣)

❐ شكل (٦٢٤):


شكل (٦٢٤)

(وقوف مواجهاً عقل الحائط بالظهر) ثنى الجذع أماماً أسفل ومد الذراعين خلفاً ومسك عقل الحائط والضغط.. مع ثبات القدمين وفرد الركبتين ثم الوقوف ومد الجسم لأعلى .. لتكرار الأداء.

❐ شكل (٦٢٥):

١- نط الحبل من الوقوف وتبادل رفع مشطى القدمين عن الأرض ثم نط الحبل مع تقاطع حركة اليدين من أسفل ثم من أعلى.

٢- (وقوف فتحاً - مسك الحبل منثنياً فوق الرأس باليدين) ثنى الجذع خلفاً ثم للجانبين ومحاولة لمس الأرض أمام القدمين بالتبادل ثم ثنى الجذع أماماً أسفل ولمس الحبل أمام الجسم مع مراعاة فرد الركبتين وثبات القدمين على الأرض.

٣- (وقوف - مسك الحبل باليدين بجانب الجسم) دوران الحبل من أسفل لأعلى الرأس مع رفع أحد الرجلين أماماً وتمرير الحبل أسفلها.

٤- (انبطاح - مسك الحبل منثيناً بالذراعين أمام الرأس) رفع الجذع لأعلى ولفه جهة اليمين وجهة اليسار مع امتداد الذراعين وثبات الرجلين والجسم على الأرض.

٥- (وقوف - مسك الحبل أماماً مع ثنى خفيف

فى الجذع) دوران الحبل لتعديته أسفل القدم ثم دورانه للجهة العكسية لتمريره أسفل القدم الأخرى.

٦- (الجلوس نصفاً - مسك الحبل) لف الحبل وتمريره أسفل القدمين.. ثم تمريره من تحت القدم اليسرى.. واليمنى أرضاً.

٧- (وقوف فتحاً مسك الحبل منثنياً فوق الرأس باليدين) ثنى الجذع أماماً أسفل للمس الحبل للأرض أمام القدمين ثم رفع الجذع عالياً خلفاً لأقصى مدى والذراعين خلفاً مع مراعاة ثبات القدمين وفرد الركبتين.

٨- نط الحبل مع دوران مساره من أعلى إلى أسفل والوثب بالقدمين لأعلى لتمريرة أسفل القدمين وأعلى الرأس.

٩- (وقوف - مسك الحبل أمام الوسط) ثنى الركبتين كاملاً ورفع الحبل بالذراعين عالياً خلف الرأس.

١٠- نط الحبل من وضع الجلوس.

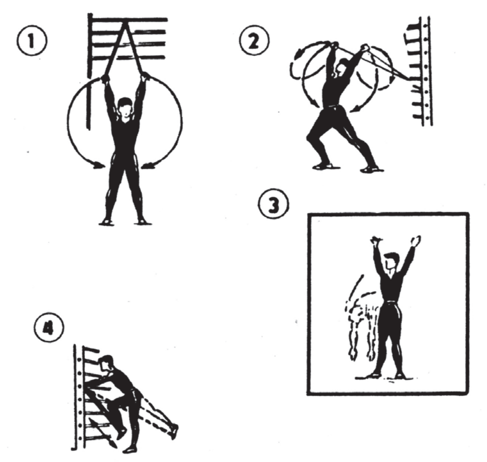
١١- نط الحبل من الأمام ثم من الجانبين فى أداء الوثبة المقصية بالقدمين.

١٢- (وقوف - لف الحبل حول الرقبة ومسكه باليدين أماما الصدر) ثنى الجذع أماما والرأس لأسفل مع شد الحبل خلفا باليدين خلف الفخذين.

❑ **شكل (٦٢٦):**

١- (تشبيك الحبل أعلى عقل الحائط - مسك طرفى الحبل باليدين مواجهاً العقل بالظهر من الوقوف فتحاً) شد الحبل للجانبين مع فرد الكوعين.

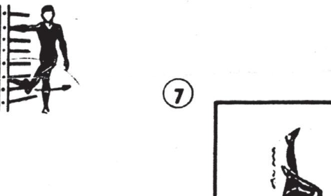
٢- تشبيك الحبل بوسط عقل الحائط - ومواجه العقل بالظهر من وضع الوقوف فتحاً الذراعين عالياً ومسك طرفى الحبل) أداء دوران طرفى الحبل بالذراعين أعلى الرأس ثم ثنى الذراعين للجانبين.



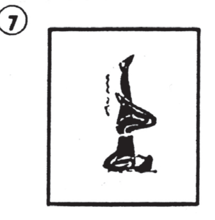
٣- (وقـوف فتحاً - الذراعين عالياً) ثنى الجذع أماما أسفل مع تدلى الذراعين واهتزازهما للاسترخاء.

٤- (وقوف مواجه عقل الحائط - تشبيك الحبل بعقل الحائط ومشط أحدى القدمين مع ثنى الركبة ثم فردها خلفا مع شد الحبل لأسفل.



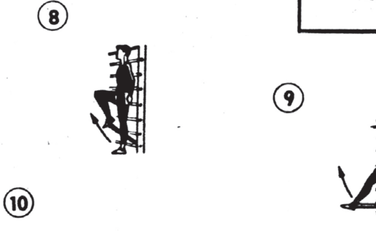


٥- (وقوف جانبى مواجه عقل الحائط) مسك العقلة فى مستوى الكتف وتشبيك الحبل بالقدم وبالعقلة السفلى ثم تحريك الرجل جانباً لأقصى مدى.

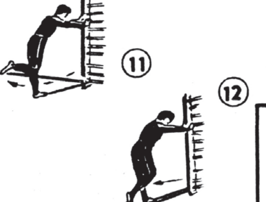


٦- نفس التدريب السابق ولكن بسحب الحبل بالقدم بالرجل الخارجية للجانب.

٧- (وقوف على الكتفين) ثنى ومد الساقين واهتزازهما عالياً للاسترخاء.



٨- (وقوف مواجهة العقل بالظهر ومسك العقلة من الوسط وربط الحبل بالعقلة من أسفل ومشط أحدى القدمين ثم رفع ركبة القدم وشد الحبل لأعلى بوجه القدم أماما ولأعلى.





٩- نفس التدريب السابق ولكن بامتداد الحبل أماما ووجه القدم لأعلى.

١٠- (وقوف السند باليدين على عقل الحائط وتشبيك الحبل بالعقلة الأخيرة مع مشطى القدمين.). سحب الحبل بأحدى القدمين مع ثنى الفخذ والركبة جانباً وخلفاً.

١١- نفس التدريب السابق بجذب الحبل بالقدم مستقيماً للخلف.

١٢- (انبطاح) رفع الصدر والارتكاز على الساعدين وثنى الركبة ورفع الساقين واهتزازهما للاسترخاء.

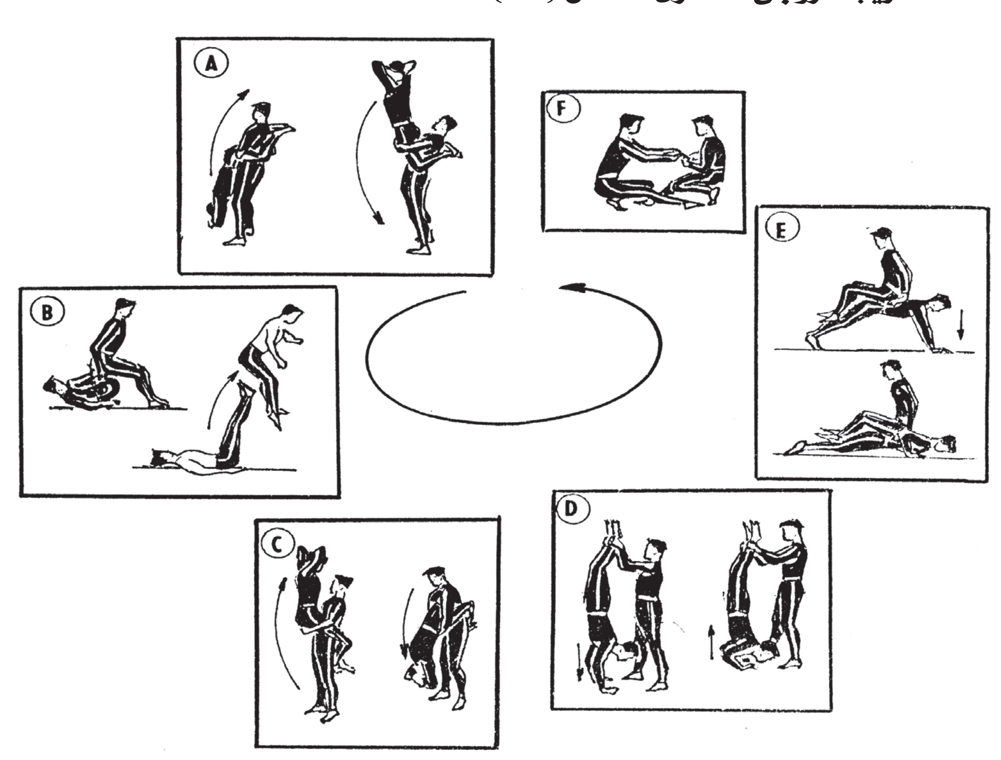
❐ **شكل (٦٢٧):**

(وقوف) الوثب أعلى الدرج مع تعدى واجتياز ثلاث درجات ثم درجة فالأخرى مع ميل الجسم أماما وأرجحة الذراعين من خلف الجسم ثم أماما.



شكل (٦٢٧)

التدريب الزوجى الدائرى: شكل (٦٢٨)



المحطة (A): حمل الزميل من أعلى الفخذين مع شقلبة الجسم وتشبيك اليدين خلف الرأس رفع الجذع لأعلى مع ثنى الركبتين والإمساك بجذع الزميل من أعلى بالساقين والقدمين.. ثم تكرر هبوط الجسم لأسفل ببطء.

المحطة (B): رقود على الظهر ثنى الركبتين كاملاً على الصدر والارتكاز باليدين والساعدين بجانب الجسم.

الزميل يواجه زميله بالظهر ويجلس على مشطى القدمين.. ويقوم الزميل بفرد الركبتين والرجلين لأعلى لدفع الزميل من المقعدة لأعلى.

المحطة (C): نفس التدريب (A) ولكن حمل الزميل يكون بالمواجهة.

المحطة (D): وقوف على اليدين والسند بمسك الزميل للقدمين من أعلى ثنى ومد الذراعين.

المحطة (E): انبطاح - جلوس الزميل أعلى الظهر ثنى ومد الذراعين مع رفع الجذع لأعلى .

المحطة (F): جلوس مواجهة الزميل تشابك الأيدى تبادل أمتداد وفرد الرجلين أماما والارتكاز على الأخرى.

الفصل الخامس



وسائل تقييم الأداء
وقواعد اللعب لحراسة المرمى

الفصل الخامس

وسائل تقييم الأداء وقواعد اللعب لحراسة المرمى

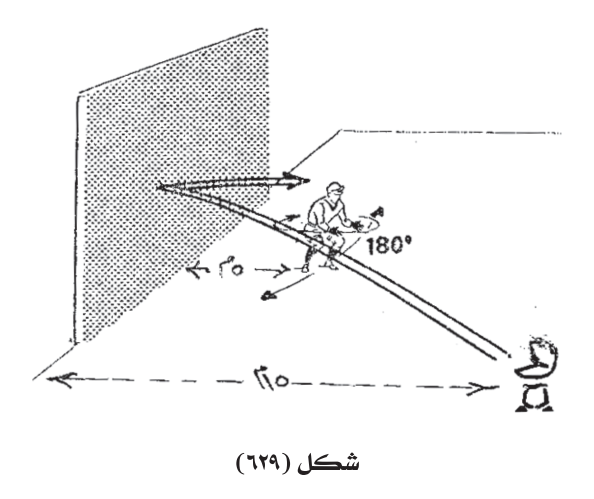
أولاً: الاختبارات المهارية لحارس المرمى

الاختبارات المهارية الخاصة:

يستخدم فى تلك الاختبارات جهاز دفع الكرات (مدفع الكرات) حيث يوفر عامل الثبات والموضوعية للاختبارات ويتجنب الأداء البشرى فى القياس والذى يصعب ضبطه والتحكم فى دقته ومن تلك الاختبارات المتخصصة ما يلى:

اختبار سرعة رد الفعل: شكل (٦٢٩):

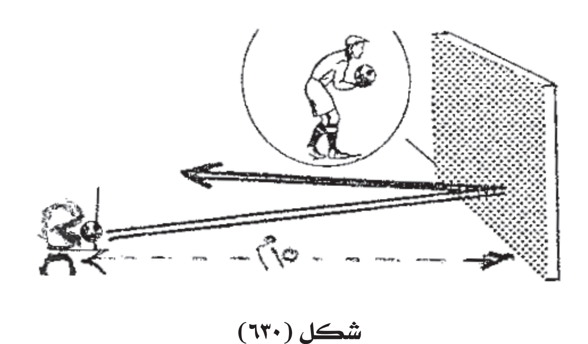
- ❐ يثبت جهاز دفع الكرات على بعد (١٥) متر من حائط التصويب.
- ❐ يقف الحارس أمام الحائط مواجهاً له بالظهر من وضع الاستعداد على بعد (٥) أمتار.
- ❐ يتم ضبط الريموت بمستوى الدفع المتوسط الارتفاع ولعدد (١٠) كرات متتالية يفرق توقيت (١٥) ثانية بين الكرات المدفوعة.
- ❐ يبدأ الاختبار بإشارة صوتية يعقبها مباشرة إطلاق الكرات.
- ❐ عندا انطلاق الكرة يلف الحارس مواجهاً الحائط للتصدى بإمساك الكرة المرتدة من الحائط وفقاً لمسار ارتدادها.
- ❐ تحتسب عدد المرات الصحيحة لإمساك الكرة من جانب المرمى من (١٠) كرات المنطلقة من الجهاز.
- ❐ التقديرات (٥/١٠) متوسط (٧/١٠) جيد (٩/١٠) جيد جداً (١٠/١٠) ممتاز.



شكل (٦٢٩)

اختبار سرعة الاستجابة من المواجهة: شكل (٦٣٠):

نفس شروط الاختبار السابق ولكن من مواجهة حارس المرمى للحائط وتحتسب عدد المرات الصحيحة ولكن يتم ضبط الريموت على مستوى الكرات منخفضة الارتفاع.



شكل (٦٣٠)

اختبار التصدى للكرات بين قائمين: شكل (٦٣١):

❐ يثبت جهاز دفع الكرات على بعد (١٨) ياردة من المرمى.

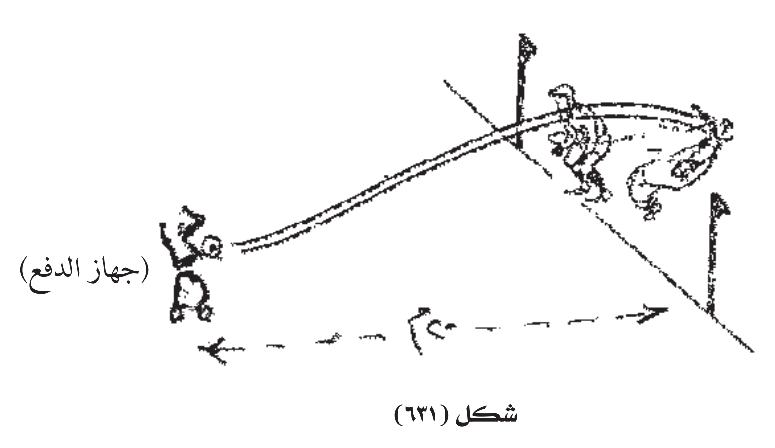
❐ يتخذ الحارس موقعه على خط المرمى من وضع الاستعداد.

❐ يتم ضبط الريموت بمستوى دفع متعدد للكرات (منخفضة - عالية) ومحدد الزوايا

للقائمين (عليا - وسفلى) وبعدد (١٠) كرات (٥) لكل مستوى وزاوية فى أداء تبادلى وبفرق توقيت (١٥) ثانية بين الكرات المدفوعة فى اتجاه المرمى.

- ❐ يبدأ الاختبار باطلاق إشارة صوتية.
- ❐ يتصدى الحارس للكرات مستخدماً مهارته فى الارتماء و إبعاد الكرة وتحويلها على أن يستعد لكل كرة من وضع الاستعداد وعلى خط المرمى.
- ❐ يحسب عدد الأهداف التى دخلت المرمى من الكرات العشر المدفوعة من الجهاز.

التقديرات (١٠/١٠) ضعيف (٨/١٠) مقبول (٦/١٠) متوسط (٤/١٠) جيد (٢/١٠) جيد جداً (١/١٠) ممتاز.



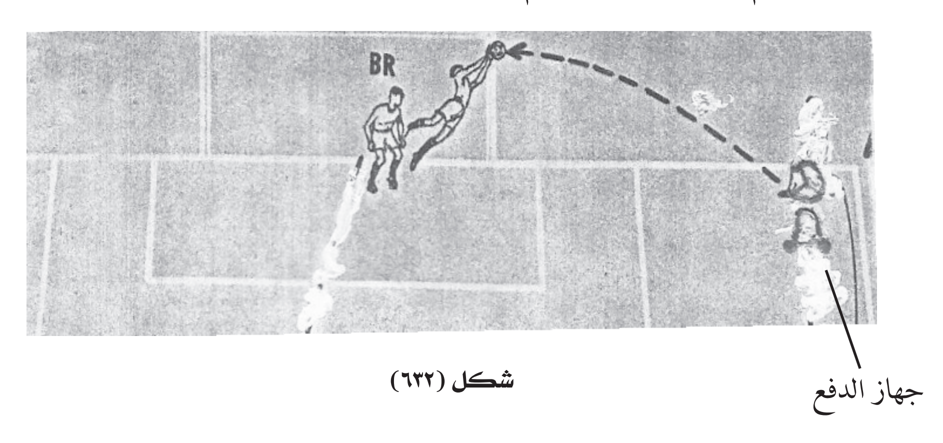
شكل (٦٣١)

اختبار التصدى للكرات العرضية: شكل (٦٣٢)

- ❐ يثبت جهاز دفع الكرات على بعد (٣) أمتار من المنطقة الركنية وبمسافة متر واحد من خط المرمى.
- ❐ يتخذ الحارس موقعه بالقرب من القائم القريب من المرمى وعلى بعد متر واحد من خط المرمى داخل منطقة (٦) ياردة مواجهاً جهاز الدفع.
- ❐ يتم ضبط الريموت الخاص بالجهاز بعدد (١٠) كرات متعددة الارتفاع والمسار

والمسافة (على القائم القريب والبعيد فى اتجاه المرمى وأمامه) فى أداء تبادلى وبفرق توقيت (٢٠) ثانية بين الكرات المدفوعة من الجانب.

- ❐ يبدأ الاختبار بإصدار إشارة صوتية.
- ❐ يتصدى الحارس للكرات المدفوعة مستخدماً مهاراته فى اتخاذ الموقع المناسب والخروج للإمساك بالكرات.
- ❐ يحسب عدد المرات الصحيحة التى يمسك فيها الحارس الكرة دون سقوطها منه وتحدد كم من العشر كرات تم الإمساك بها ليكون ميزان التقدير كالسابق.



شكل (٦٣٢)

اختبارات المتغيرات المهارية العامة

بطارية اختبار فرنون لكرة القدم:

تمكن فرنون Vernon.C بجامعة ولاية أوريجون بأمريكا من إعداد بطارية تتكون من أربعة وحدات تقيس القدرة المهارية العامة فى كرة القدم، وكانت هذه الوحدات كالتالى:

١- ركل الكرة نحو هدف مرسوم على حائط Wall Valley Accuaracy Test

٢- الجرى المتعرج بالكرة Dribble

٣- تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض Aerial pass for Accuaracy

٤- التحكم فى تنطيط الكرة فى الهواء Ball Control Test

الغرض من البطارية:

❑ قياس القدرة المهارية العامة فى كرة القدم.

مستوى السن:

❑ طلاب الجامعات ومن فى مستواهم من لاعبى الأندية.

معاملات البطارية:

❑ أظهرت وحدات البطارية معاملات الصدق التالية.

الوحدة الأولى ٠,٨٨ الوحدة الثانية ٠,٩٢الوحدة الثالثة ٠,٩٤ الوحدة الرابعة ٠,٩٦

❑ بلغ معامل الصدق بالنسبة للبطارية ككل ٠,٩٨

❑ وقد حسبت معاملات الصدق عن طريق الارتباط بين درجات الأداء العملى على الوحدات وبين تقديرات مجموعة من الخبراء المتخصصين فى اللعبة.

❑ أظهرت وحدات البطارية معاملات الثبات التالية:

الوحدة الأولى ٠,٩٧ الوحدة الثانية ٠,٩٩ الوحدة الثالثة ٠,٩٩ الوحدة الرابعة ٠,٩٩ وقد حسبت معاملات الثبات عن طريق إعادة الاختبار.

الوحدة الأولى: ركل الكرة نحو هدف مرسوم على حائط:-

الأدوات اللازمة:

❑ عدد ٣ ثلاث كرات قدم قانونية توضع على بعد ٩ أقدام من منتصف خط البداية.

❑ ساعة إيقاف.

الإجراءات:

- ترسم أربعة أهداف مستطيلة الشكل على حائط أملس عمودى على الأرض أبعادها كالتالى:

المستطيل الأول ٢ × ٦ أقدام المستطيل الثانى ٤ × ١٢ قدماً المستطيل الثالث ٦ × ١٨ قدماً المستطيل الرابع ٨ × ٢٤ قدماً.

يؤخذ عرض المستطيل من فوق سطح الأرض مباشرة.

- يرسم خط على الأرض موازى للحائط وعلى بعد ٢٠ قدماً منها شكل رقم (٦٣٣).
- يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية، وعندما يعطى إشارة البدء يقوم بركل الكرة بإحدى القدمين نحو الحائط محاولاً تصويبها على الهدف الصغير (٢ × ٦ أقدام) أكبر عدد من المرات خلال الزمن المقرر للاختبار وهو ٣٠ ثانية.

تعليمات الاختبار:

- يسمح بركل الكرة بأى طريقة بأى قدم من القدمين.
- لا يقوم اللاعب بركل الكرة نحو الهدف الأبعد رجوعها إلى خط البداية.
- فى الكرات المرتدة العالية يسمح للاعب بإيقاف الكرة واتخاذ الوضع الذى يناسبه لركلها مرة أخرى نحو الهدف.
- عندما تخرج الكرة بعيداً عن منطقة الاختبار فيكون للاعب الحق فى استخدام إحدى الكرات الاحتياطية بسرعة.
- يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

حساب الدرجات:

- تحتسب النقاط لكل كرة صحيحة كالتالى:

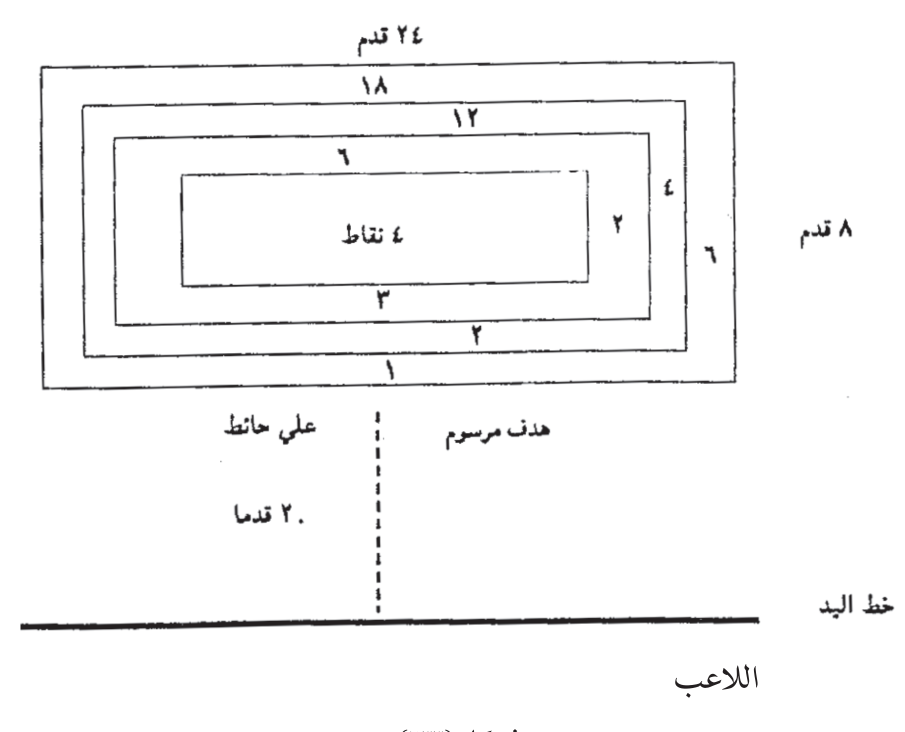
٤ نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الأول.

٣ نقاط إذا لمست الكرة المستطيل الثانى.

٢ نقطتان إذا لمست الكرة المستطيل الثالث.

١ نقطة إذا خرجت الكرة بعيداً عن المستطيل الرابع (الكبير).

- إذا وقعت الكرة على إحدى الخطوط المشتركة بين مستطيلين تحتسب الدرجة الأكبر.
- درجات اللاعب هى مجموع النقاط التى يحصل عليها فى المحاولتين معاً.



شكل (٦٣٣)

الوحدة الثانية: الجرى المتعرج بالكرة:

الأدوات اللازمة:

❑ كرة قدم قانونية.

❑ ساعة إيقاف.

❑ عدد خمسة حواجز أو مقاعد أو قوائم مناسبة الارتفاع.

الإجراءات:

❑ تخطط منطقة الاختبار كما هو مبين فى الشكل رقم (٦٣٤).

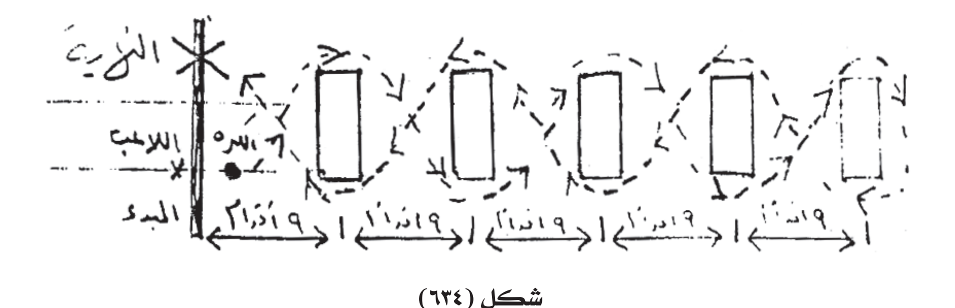
❑ يقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية، وعندما يعطى إشارة البدء. يقوم بالجرى بالكرة بين الموانع وفقاً للشكل الموضح بالرسم.

❑ يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

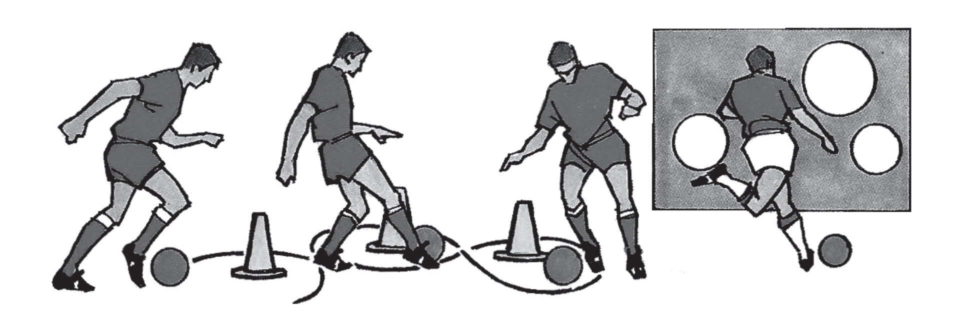
❑ يحتسب الزمن لأقرب (١/١٠) من الثانية.

حساب الدرجات:

❑ درجة اللاعب هى الزمن الكلى الذى يستغرقه فى أداء المحاولتين.



شكل (٦٣٤)



شكل (٦٣٥)

الوحدة الثالثة: تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض:

الأدوات اللازمة:

❏ عدد ١٠ مرات كرات قدم قانونية.

الإجراءات:

❏ ترسم أربعة دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كالتالى:

الدائرة الأولى قطرها ٤ أقدام الدائرة الثانية قطرها ٨ أقدام.

الدائرة الثالثة قطرها ١٢ قدماً الدائرة الرابعة قطرها ١٦ قدماً.

❏ يحدد خط للبدء على بعد ٢٠ ياردة من مركز الدوائر وبطول ١٦ قدماً.

❏ تحدد منطقة الاختبار فى ملعب لكرة القدم شكل رقم (٦٣٦).

❏ يقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات العشر على التوالى فى الهواء محاولاً إسقاطها فى الدائرة الأولى (الصغيرة).

❏ تتضمن المحاولة الواحدة ركل ١٠ عشر كرات متتالية بأى قدم من القدمين.

❏ يعطى كل لاعب محاولتين متتاليتين.

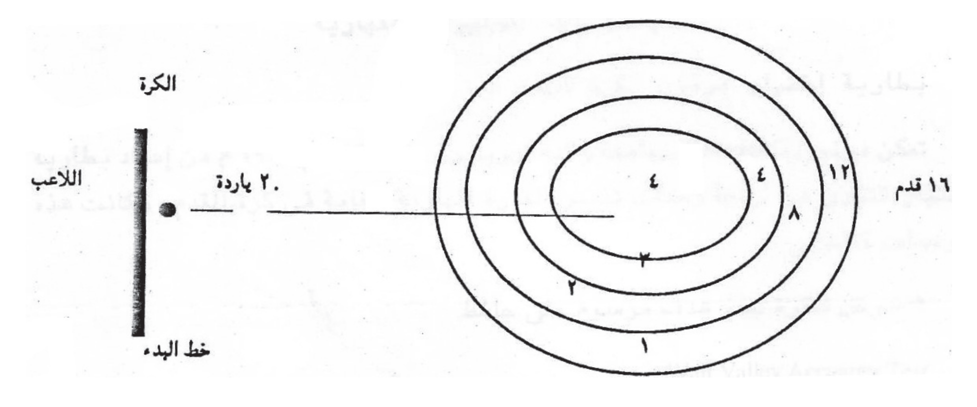
حساب الدرجات:

❏ تحتسب درجات كل كرة من الكرات العشر كالتالى:

- ٤ درجات إذا سقطت فى الدائرة الأولى (أصغر الدوائر).
- ٣ درجات إذا سقطت فى الدائرة الثانية.
- ٢ درجتان إذا سقطت فى الدائرة الثالثة.
- ١ درجة إذا سقطت فى الدائرة الرابعة (أكبر الدوائر).
- صفر إذا سقطت خارج الدائرة الرابعة.

❏ عندما تلمس الكرة أى خط مشترك بين دائرتين تحتسب لها الدرجة الأكبر.

❏ درجات اللاعب هى مجموع النقاط الكلية التى يحصل عليها فى المحاولتين معاً.



شكل (٦٣٦)

الوحدة الرابعة : التحكم فى تنطيط الكرة فى الهواء:

الأدوات اللازمة:

❏ كرة قدم قانونية.

❏ ساعة إيقاف.

الإجراءات:

- ❐ يقوم اللاعب برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتنطيطها فى الهواء باستخدام القدمين، أو الفخذين، أو الرأس أو بأى جزء قانونى من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأطول وقت ممكن بعيدة عن الأرض.
- ❐ يحتسب الزمن عندما يبدأ اللاعب فى رفع الكرة فى الهواء وينتهى عندما تلمس الكرة الأرض.
- ❐ يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.
- ❐ درجة اللاعب هى الزمن الكلى الذى يستغرقه فى المحاولات الثلاث.

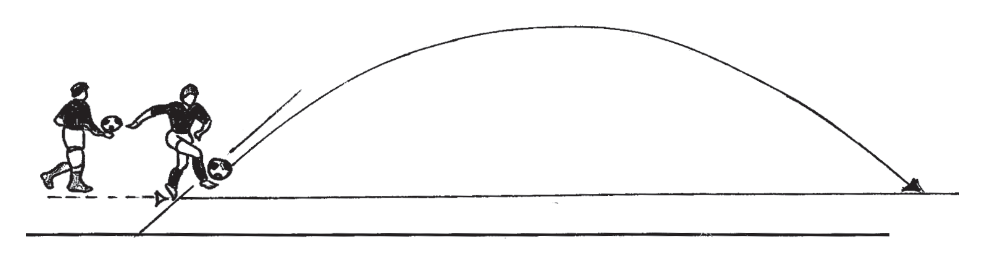
ركل الكرة الساقطة بالقدم لأبعد مسافة: شكل (٦٣٧):

١- يحدد خطًا للبداية يقف خلفه اللاعب ممسكاً بالكرة باليدين.

٢- يقوم اللاعب بركل الكرة عقب سقوطها من اليد لأبعد مسافة.

٣- يأخذ اللاعب محاولتين لكل رجل (يسرى / يمنى).

٤- تحسب المسافة لأبعد المحاولتين.



شكل (٦٣٧)

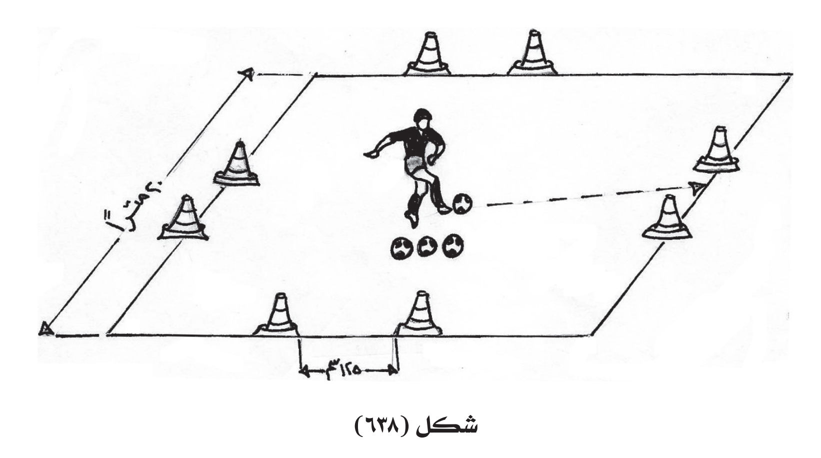
تمرير الكرة بين الأقماع: شكل (٦٣٨):

١- يحدد عدد أربع أهداف بأقماع عددها ثمانية وبمسافة بينية ١٢٥ سم وذلك على منتصف أضلاع مربع طوله ٢٠ م.

٢- يقف اللاعب فى مركز المربع ومعه أربع كرات.

٣- يمرر الكرات الأربع بالقدم اليمنى على الأهداف ثم يكرر الأداء بالقدم اليسرى

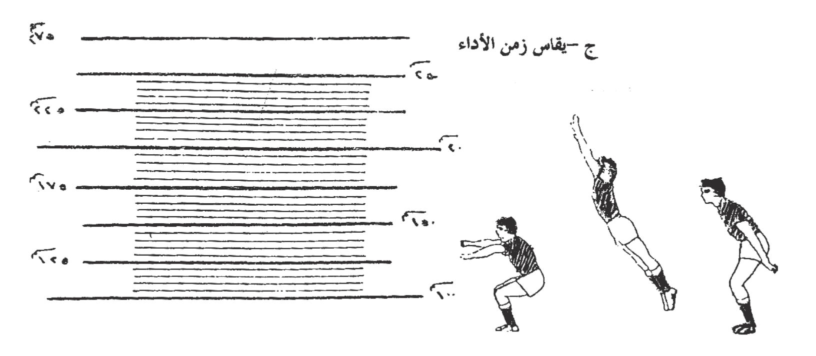
٤- تحسب عدد المرات الصحيحة.



شكل (٦٣٨)

ثانياً الاختبارات البدنية

١- الوثب الطويل من الثبات (قدرة). شكل (٦٣٩)



شكل (٦٣٩)

٢- الجرى الارتدادى (رشاقة). شكل (٦٤٠).

أ- يحدد خطين البعد بينهما ٨م وتثبت عدد (٤) أقماع على أحداهما بمسافات بينية (١,٥) متر.

ب- يقف اللاعب على خط البداية وعند سماع الإشارة يجرى ليلمس الخط المقابل للقمع باليد و يعود ليلمس القمع ليكرر و بنفس الطريقة على الخط الآخر..... وهكذا ٥ مرات.

ج- يقاس زمن الأداء.



شكل (٦٤٠)

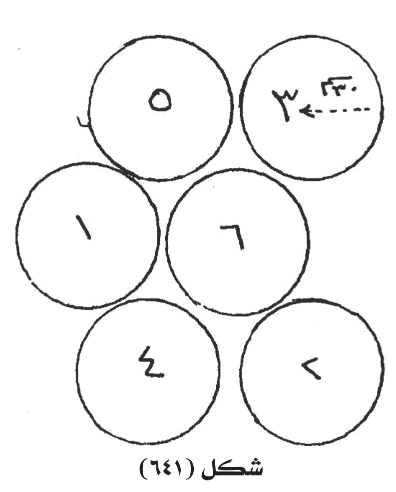
٤- اختبارات التوافق للرجلين و العينين: شكل (٦٤١):

أ- ساعة إيقاف.

ب- عدد ٦ دوائر بقطر ٦٠ سم.

ج- يقف اللاعب داخل الدائرة رقم (١) وعند الإشارة يقوم بالوثب بالقدمين إلى الدوائر الفردية ثم الزوجية أو العكس كما يحدد له.

د- يسجل الزمن للانتقال عبر الدوائر.



شكل (٦٤١)

اختبار الجرى المعرج: شكل (٦٤٢):

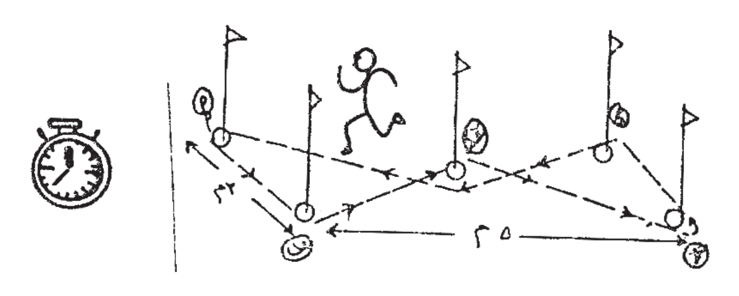
هـــدف الاختـبـــار: قياس رشاقة اللاعب.

الـملعـب والأدوات: مستطيل ٣م / ٥م يوضع عند كل ركن منه قائم عليه علم، يوضع قائم عليه علم عند نقطة مركز المستطيل - ساعة إيقاف - صفارة.

طريقة أداء الاختبار: يقف اللاعب عند القائم (أ) وعند سماع صفارة البدء يجرى اللاعب إلى النقطة (ب) ويلف حول القائم ليجرى إلى القائم (٥) فى مركز المستطيل ويلف حوله نحو القائم (ج) ويلف حوله ويجرى نحو القائم (د) ويلف حوله ويجرى نحو القائم (٥) ويلف حوله ويجرى نحو القائم (أ) ويلمسه مع الملاحظة أنه أثناء الجرى يجب ألا يلمس القوائم مطلقاً سواء بجسمه أو باليدين، يعطى اللاعب ثلاث محاولات.

الـتسجـيـــــل: يقاس زمن أداء الاختبار منذ لحظة إشارة البدء حتى لحظة لمسه للعلم (أ) مع نهاية الاختبار، يحسب للاعب أحسن زمن فى المحاولات الثلاث.

مـــلاحـــظــــة: يمكن أن يؤدى هذا الاختبار بالكرة وعندئذ تقاس الرشاقة الخاصة بكرة القدم.



شكل (٦٤٢)

قياس وتقويم الصفات البدنية الأساسية لحراسة المرمى:

وتتضمن صفات (السرعة والقدرة والقوة والتحمل) وتقاس بالاختبارات التالية:

- ❑ السرعة: العدو لمسافة ٣٠ م.
- ❑ القدرة الوثب العمودى من الثبات ورمى الكرة الطبية زنة ٣ كجم من فوق الرأس.
- ❑ التحمل: جرى ٣٠٠ متر، وجرى ٤٠٠ متر.
- ❑ قوة عضلات البطن: الجلوس من وضع الرقود على الظهر.

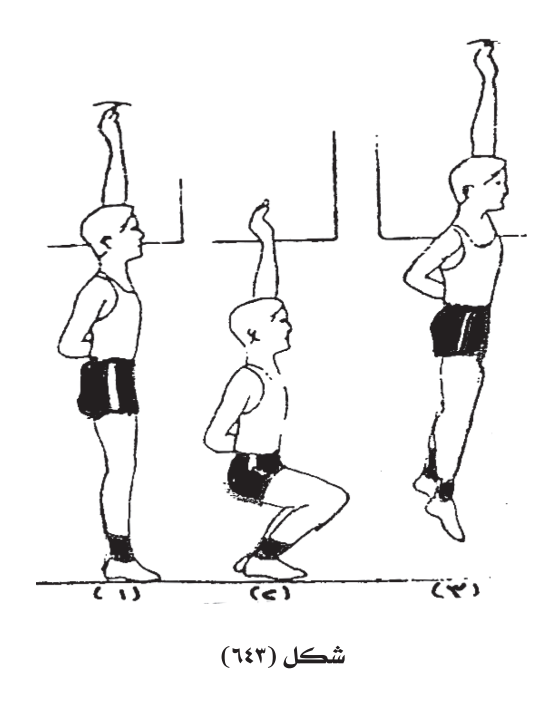
ويبين الجدول التالي معايير التقويم لهذه الاختبارات طبقا للأعمار المبينة.

معايير تقويم اختبارات الصفات البدنية الأساسية للناشئين فى كرة القدم

الاختبار	وحدة القياس	الأعمار								المستوى
		١١	١٢	١٣	١٤	١٥	١٦	١٧	١٨	
عدو	ثانية	٥,٨	٥,٦	٥,٤	٥,٢	٥,١	٥	٤,٨	٤,٦	ضعيف
		٥,٦	٥,٤	٥,٢	٥	٤,٨	٤,٨	٤,٦	٤,٤	مقبول
		٥,٥	٥,٢	٥	٤,٩	٤,٨	٤,٦	٤,٤	٤,٣	جيد
		٥,٣	٥	٤,٨	٤,٧	٤,٦	٤,٤	٤,٢	٤,١	ممتاز
وثب عمودى	سم	١٦	٢٩	٣٢	٣٥	٤٠	٤٢	٤٦	٤٨	ضعيف
		٣٠	٣٣	٣٦	٣٩	٤٤	٤٦	٥٠	٥٢	مقبول
		٣٤	٣٦	٣٨	٤١	٤٦	٥٢	٥٦	٦٠	جيد
		٣٨	٤٠	٤٣	٤٨	٥٢	٥٦	٦٠	٦٤	ممتاز
رمى الكرة الطبية	متر	٤	٤,٥	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	ضعيف
		٤,٥	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	مقبول
		٥	٦	٧,٥	٨,٥	٩,٥	١٠,٥	١١,٥	١٣	جيد
		٦,٥	٧,٥	٩	١٠	١١	١٢	١٣	١٥	ممتاز
جلوس من وضع الرقود على الظهر	عدد المرات فى ٣٠ ث	١٥	١٦	١٧	١٨	٢٠	٢٢	٢٣	٢٨	ضعيف
		١٨	١٩	٢٠	٢١	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	مقبول
		٢٢	٢٢	٢٣	٢٤	٢٥	٢٦	٢٧	٢٤	جيد
		٢٧	٢٧	٢٨	٢٨	٢٩	٢٩	٣٠	٣٠	ممتاز



شكل (٦٤٢): جلوس من وضع الرقود على الظهر



شكل (٦٤٣)

اختبار رد الفعل (سرعة الاستجابة)

- مسطرة مدرجة بخط أسود بين رقمى ١٢٥ م، ١٣٠م.
- منضدة بارتفاع مناسب + حائط.
- يجلس المختبر على كرسى واضعاً قدمه التى سيتم اختبارها فى وضع مريح على المنضدة.

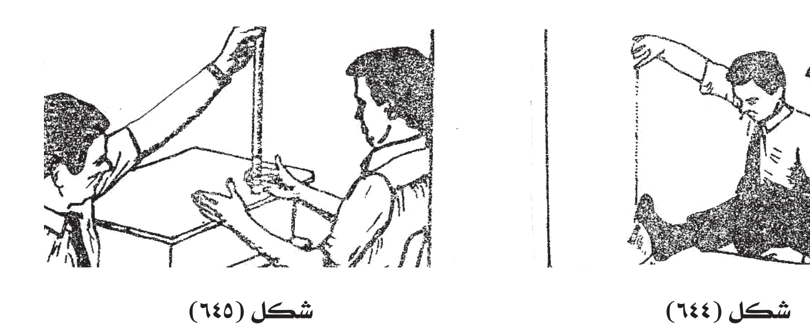
❑ يمسك المحكم بأعلى المسطرة ويجعلها فى وضع عمودى إلى الأرض بحيث تمر بين إبهام وسبابة المختبر مع ملاحظة أن تكون الحافة السفلى للمسطرة مواجهة لأسفل مقدم مشط القدم.

❑ يترك المحكم المسطرة لتسقط مقدم المشط عند المنطقة المدهونة باللون الأسود.

❑ التسجيل: - مقدم المشط على العلامة (سرعة استجابة قياسية).

- قبل العلامة (لديه سرعة فى رد الفعل أكثر من اللازم).

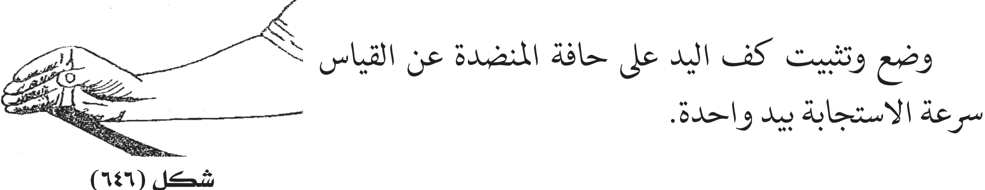
- بعد العلامة (لديه بطء فى رد الفعل).



شكل (٦٤٤) شكل (٦٤٥)

أداء اختبار رد الفعل باستخدام اليد

❑ **الشكل (٦٤٦):**



وضع وتثبيت كف اليد على حافة المنضدة عن القياس سرعة الاستجابة بيد واحدة.

شكل (٦٤٦)

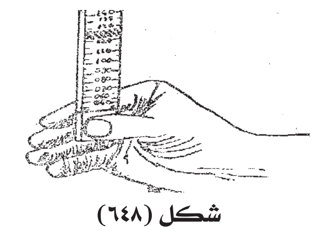
❑ **الشكل (٦٤٧):**

وضع وتثبيت اليدين على حافة المنضدة عن قياس سرعة الاستجابة باليدين معاً

شكل (٦٤٧)

❐ **الشكل (٦٤٨):**

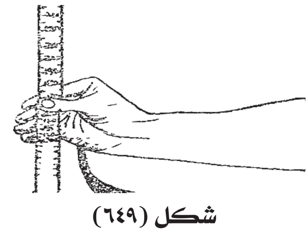
بداية القياس يمسك المسطرة من أسفل وتكون عمودية.



شكل (٦٤٨)

❐ **الشكل (٦٤٩):**

انطلاقة الأداء عند سماع إشارة البدء ومحاولة مسك المسطرة عند العلامة المحددة.



شكل (٦٤٩)

وتطبق نفس القواعد والشروط السابقة فى اختبار سرعة رد الفعل للقدم.

ثالثا: اختبار الإدراك والتركيز

اختبار النقاط المتتالية:

١- ورقة + قلم + منضدة + كرسى.

٢- يجلس اللاعب ممسكاً بالقلم وعند الإشارة يقوم بعمل نقاط متتالية وبأقصى سرعة على الورق وذلك خلال زمن ١٥ ث.

٣- تحسب عدد النقاط.

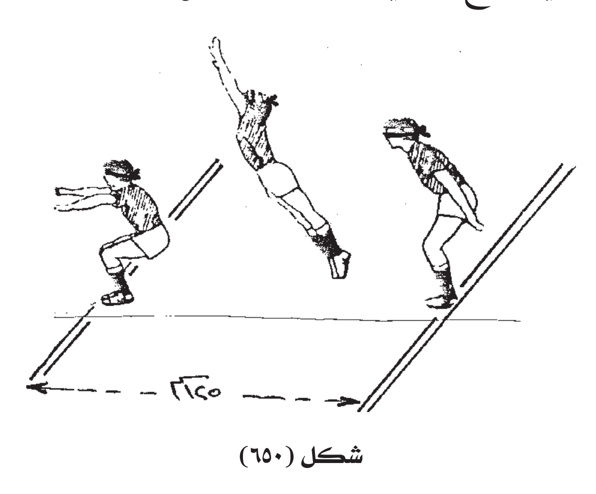
٤- القدرة على التركيز.

$$= \frac{\text{عدد النقاط} \times \text{الزمن}}{\text{العمر}}$$

اختبار الإدراك الحركى: شكل (٦٥٠)

❐ ترسم خطين متوازيين على الأرض بمسافة ١٢٥ سم.

- النظر إلى المسافة بين الخطين لمدة ٥ ثوان ثم تعصب العينين.
- يثبت اللاعب من خط البداية أماماً بحيث يلمس بعقبيه الأرض عند خط النهاية بالقدمين معاً.
- يعطى محاولتين يحسب أقربها.
- تشير المسافة بين وضع القدمين وخط النهاية عن خطأ التقدير.



شكل (٦٥٠)

اختبار الانتباه:

جدول لاندون: شكل (٦٥١)

يبدأ اللاعب فى وضع علامة على فتحة محددة ويستمر فى العلامات حتى نهاية الجداول التى لها فتحة معينة فى اتجاه محور وليكن (الفتحة فى اتجاه الساعة ٩) ويحتسب الوقت الذى يقطعه اللاعب فى شطب هذه العلامات حتى نهاية الجدول.

ويتم عد العلامات الصحيحة المشطوبة. ويتم التقدير عن طريق حساب العلامات التى تشطب والعلامات الخطأ. وهذا يعبر عن حدة الانتباه بالمعادلة التالية.

$$\text{حدة الانتباه} = \frac{\text{عدد العلامات الخطأ والتى تشطب / ٢,٨٠٧ - ٣٥٨,٨}}{\text{الزمن}}$$

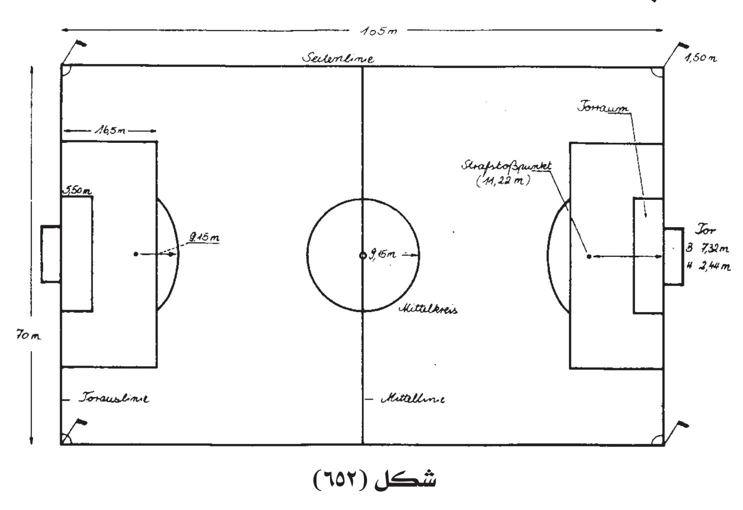
جدول لاندون:

شكل (٦٥١)

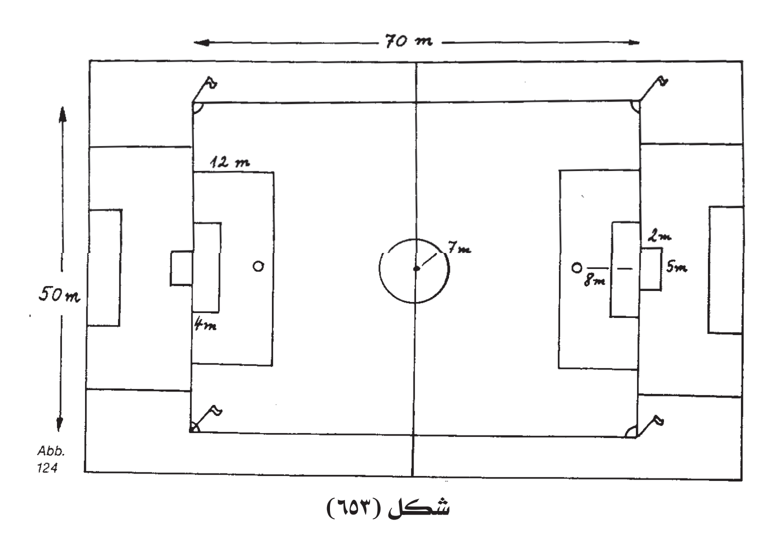
حارس المرمى وقواعد اللعب فى كرة القدم:

لابد لحارس المرمى أن يكون ملما ومدركاً لقواعد كرة القدم. حيث يشكل ذلك أساساً هاماً لأدائه الخططى مع الفريق أثناء اللعب والمباريات بالإضافة إلى ارتباط ذلك بالعديد من مهارات وفنيات الأداء لديه. وفيما يلى سوف نتعرض لتلك القواعد ومدى علاقتها وأهميتها فى أداء حارس المرمى.

❐ ميدان اللعب:



شكل (٦٥٢)



شكل (٦٥٣)

يحدد الملعب ومناطقه الداخلية (المرمى - الجزاء وقوس الضربة الجزائية - دائرة المنتصف - قوس الضربة الركنية) بخطوط بيضاء ظاهرة للعين بسمك (١٠ - ١٢) سم وهى تشكل جزءاً من منطقة اللعب التى تحددها.. كما تحدد أركان الملعب بأربعة أعلام.. وباقى الأعلام يوجد خارج الملعب بمتر واحد.

❑ **المرمى:**

- اتساع المرمى (٧,٣٢) م وارتفاعه (٢,٤٤) م.
- قائم المرمى سمكه (١٠ - ١٢) سم غائر فى الأرض دائرياً.
- غير مسموح لحارس المرمى بالتعلق على العارضة.

❑ **منطقة الجزاء:**

- يحق لحارس المرمى كلاعب وحيد لعب الكرة باليد فى منطقة الجزاء إذا امتلك الكرة أو كان يتصدى لمنافس ويسمح للمنافس قانوناً أن يشوش على الحارس داخل منطقة الجزاء بأن يقف أمامه متدلى الساعدين.
- ويسمح للحارس ركل الكرة بالقدم من يده.
- على الحارس مراعاة قاعدة (٦) ثوان والتى يسمح له بها بالاحتفاظ بالكرة داخل منطقة الجزاء.

❑ **منطقة المرمى:**

- يتمتع حارس المرمى بحماية من نوع خاص داخل منطقة المرمى وهى عدم مشاركته أو لمسه لحظة وثبه لأعلى لمسك الكرة أو إبعادها أو تحويلها أى عندما تترك كلا قدماه الأرض فى الهواء.
- يسمح للمنافس بالتشويش على الحارس إذا أمسك بالكرة أو إذا أعاق منافساً وكان واقفاً بكلا قدميه على الأرض داخل منطقة المرمى.

- تنفذ ضربات المرمى من منطقة المرمى جانباً ومن حيث تعبر الكرة خط المرمى.

❑ **خط الوسط:**

- لايسمح بتخطى خط الوسط قبل ركلة البداية.. وألا تعاد ركلة البداية.
- يُلغى التسلل فى نصف ملعب الفريق الخاص به وحتى خط الوسط وذلك باستثناء المنافسين.

❑ **دائر ةالوسط:**

- لا يسمح بتخطى دائرة الوسط من قبل لاعبى الفريق الذى ليس من حقه أداء ركلة البداية ألا بعد تخطى الكرة بقدر محيطها أماماً لنقطة البداية بوسط خط المنتصف وألا تعاد ثانية.

❑ **أعلام الزوايا (الأركان):**

- لا يقل ارتفاع الأعلام عن متر ونصف (١,٥٠) م.
- غير مسموح بتثبيت الأعلام تثبيتاً قوياً ودائماً ولكن يغرسها فقط فى أرضية الملعب.. وذلك لأمان خطورة اصطدام اللاعبين به أثناء اللعب.
- غير مسموح أثناء وتنفيذ الضربة الركنية استبعاد العلم أو وضعه جانباً.

❑ **ميدان اللعب الصغير:**

- تسرى القياسات المصغرة للملعب (شكل ٦٥٤) على المباريات السباعية التى يمارسها الشباب والناشئين فى مجموعات.

❑ **الكرة:**

- محيط الكرة يتراوح بين (٦٨ - ٧١) كم ووزن الكرة من (٣٩٦ - ٤٥٣) جم.
- للشباب والناشئين محيط الكرة (٦٢ - ٦٦) كم والوزن يبلغ (٣٤١ - ٣٩٠) جم.

❑ **تبديل الكرة:**

- يسمح بتبديل الكرة بأخرى بإرادة الحكم فقط إذا ما أصبحت ضارة لأداء اللاعبين أو ثقيلة بسبب البلل.
- يستمر اللعب حيث يقرر الحكم أن هناك حاجة إلى كرة جديدة.
- يحتفظ الحكم بالكرة معه أثناء الراحة بين الشوطين من أجل منع تبديلها بأخرى.
- على النادى أو الاتحاد التابع له ملعب المباراة تجهيز عدد (٨ - ١٠) كرات احتياطية خارج حدود الملعب بجانب كرة المباراة.. على أن يكونا سبق اللعب بهم.

❑ **نصيحة إلى حارس المرمى:**

إذا أدركت أثناء ركل الكرة أو تمريرها أنها لا تفى بالمتطلبات. فيمكنك ركل الكرة بعيداً فى نهاية الملعب وأعلام الحكم.. ويمكن اللعب بالكرة الاحتياطية القريبة من المرمى.

❑ **عدد اللاعبين:**

- المباراة تجرى بين فريقين يجب أن يزيد أحداهما عددياً عن ١١ لاعباً وفى بداية المباراة يجب أن يكون ٨ لاعبين على الأقل حاضرين ويزداد تباعاً إلى ١١ لاعباً فى نهاية المباراة.
- مسموح لكل فريق تبديل ثلاث لاعبين فى المباراة بما فيهم حارس المرمى.
- اللاعب البديل يقف عند خط المنتصف فقط عندما يهدأ اللعب أو أثناء خروج الكرة من الملعب ويعلم الحكم ومراقب الخطوط بشأن التبديل ويتم بعد مغادرة المبدل ملعب المباراة.
- غير مسموح بتبديل لاعب ألا بعد إشارة الحكم عند الدخول للمشاركة فى المباراة وكذا عليه الخروج من الملعب.
- إذا أراد لاعب تم أبعاده بسبب الإصابة العودة إلى ميدان اللعب ثانية فعليه

انتظار إشارة الحكم له بالموافقة ويكون ذلك من عند خط المنتصف وقريب من الخط الجانبى.

- عند حرمان لعب أحد اللاعبين بسبب الملابس غير منظمة أو الحذاء الغير قانونى، يسمح الحكم للاعب بدخول الملعب للمشاركة عند هدوء اللعب ومع إشارته بالموافقة وإعادة فحص ملابسه من جديد والوقوف على مدى مطابقتها للقواعد من عدمه.

❐ الالتحاق بالمباراة:

- عند بداية اللعب أو بدء المباراة غير مسموح بنقص أكثر من ثلاثة لاعبين من الفريق ويسمح للاعبين المتأخرين عن المباراة بالمشاركة فى أى وقت طوال زمن المباراة وبعد تلقى إشارة الحكم وذلك من جانب الخط الجانبى وقرب منتصف الملعب.

❐ ملابس حارس المرمى:







شكل (٦٥٤)

شكل (٦٥٥)

- تختلف ملابس حارس المرمى اختلافاً واضحاً فى اللون عن ملابس زملائه ومنافسيه وكذلك تختلف عن ملابس الحكم.
- لا يسمح باللون الأسود كبلوفر (فانلة) لحارس المرمى.
- يرتدى الحارس بلوفر أو فانلة ملونة بها حماية للكوع.
- قفاز (جونتى) حارس المرمى.
- سروال حارس المرمى المزود بحماية الوسط.
- واقى أو حامى الركبتين.
- دعائم لوقاية الساقين (شنكار).
- حذاء كرة القدم.

كما تشمل احتياجات الحارس ملابس خاصة بالمباراة والتدريب منها:

- حُلة التدريب (ترينج سوت).
- منشفة (فوطة).
- لوازم الاغتسال (صابون - شامبو...).
- أربطة (Bandage).
- حذاء بمسامير (Stollenschuhe).
- مفتاح (استارزات الحذاء).
- حذاء عدو (Noppenschuhe).

وترتب تلك الملابس والأدوات نظيفة فى حقيبة رياضية مناسبة متعددة الفتحات.

- وفى المباريات تحت الشمس الساطعة تجهز طاقية مناسبة للحارس لوقايته من أشعة الشمس على العين وحرارتها على الرأس وتثبت جيداً فى جميع أوضاع الحارس (الوقوف - القفز - الارتماء..) دون سقوط ولاتمنع عنه أو تقلل من الرؤية (شكل ٦٥٦).

❐ وقت المباراة:

▪ يبلغ وقت المباراة للبطولات فى الدورى والكأس لفرق الرجال (٤٥) دقيقة على شوطين أى (٩٠) دقيقة.. أما المباريات الودية غير الرسمية فيتفق على زمن المباراة بين الفريقين.

❐ بداية المباراة:

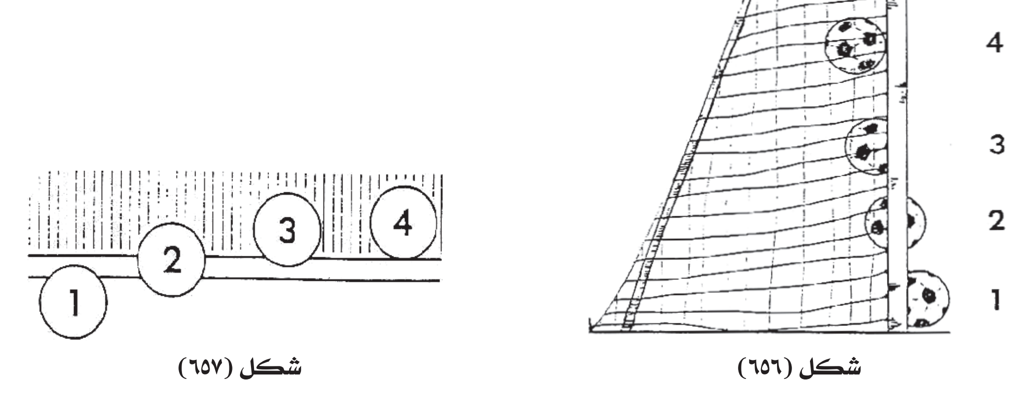
▪ يبدأ اللعب بضربة البداية.. أما انتهاء المباراة فتكون بصفارة الحكم.

▪ تكون البداية صحيحة عندما تلعب الكرة إلى نصف ملعب الفريق المنافس ولا يسمح لمنفذ الضربة بلمس الكرة ثانية إلى بعد مسارها بقدر محيطها أماما و يلعبها لاعب ثان.

❐ الكرة داخل وخارج اللعب:

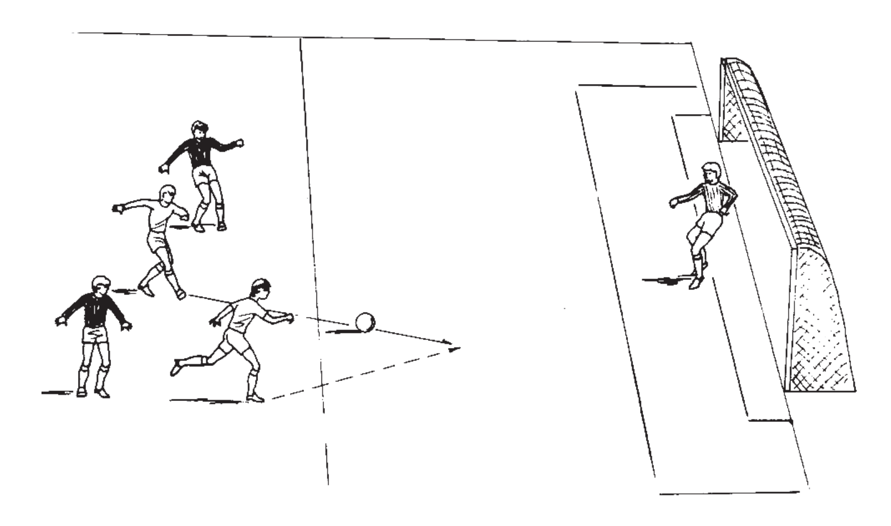
▪ عندما تقطع الكرة مسافة تبلغ وتماثل محيطها تصبح الكرة فى اللعب وذلك بعد ضربة البداية والركنية والضربات الحرة وركلة الجزاء وكذا عقب كرة الحكم (الإسقاط لاستئناف اللعب) فى لحظة ما تلمس الأرض وتبقى الكرة فى اللعب إذا ارتدت من القائم أو العارضة أو علم ركنى الملعب أو من الحكم.

❐ الكرة خارج اللعب (الكرة المنتهية):



شكل (٦٥٦)

شكل (٦٥٧)



شكل (٦٥٨)

- فى حالة عبور الكرة خطى الجانب أو خط المرمى تماماً أصبحت خارج اللعب وتعتبر (منتهية) أيضاً إذا عبرت الخط فى الهواء وعادت بالمجال إلى ميدان اللعب ثانية (شكل ٦٥٦).
- جميع الخطوط تعتبر ضمن المساحات التى تحددها (أى كما أسلفنا جميع المساحات تتضمن الخطوط التى تحددها).

❑ إيقاف الكرة:

- عندما توقف الكرة عن سريانها أثر تدخل عامل خارجى (مثل الجمهور عند دخوله ميدان اللعب) يستأنف اللعب بكرة الحكم (الإسقاط).
- عند إيقاف الكرة بعد تنفيذ ركلة الجزاء تعاد الركلة.

❑ التسجيل الصحيح للهدف:

- يعتبر هدفاً صحيحاً فى المرمى إذا ما تم تسديد الكرة وعبرت بكامل محيطها خط المرمى وبين القائمين والعارضة (شكل ٦٥٧).

❐ التسلل:

- يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب إلى خط مرمى منافسه فى لحظة لمس أو لعب الكرة من الكرة.. إلا إذا كان:

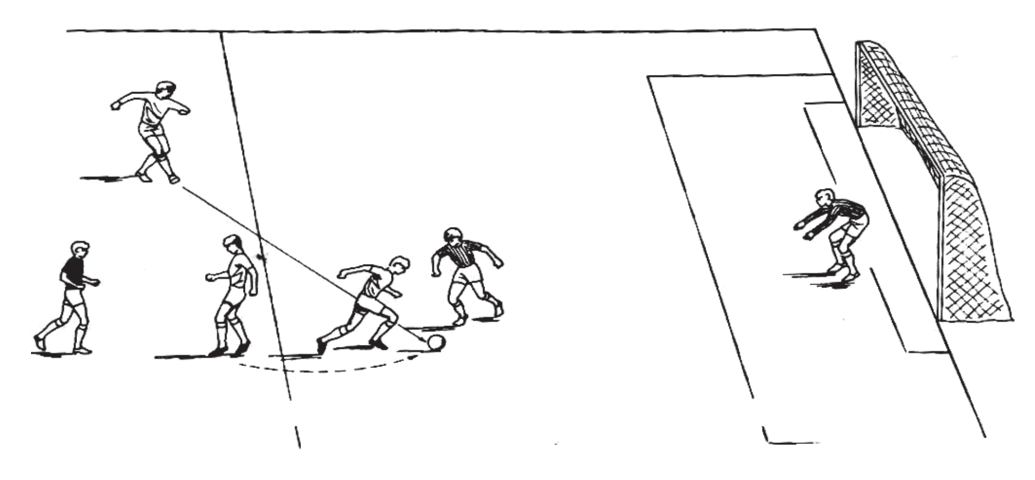
١- تواجد اللاعب فى نصف ملعبه الخاص بفريقه (شكل ٦٥٨).

٢- لاعبان (من ضمنهم حارس المرمى) أقرب إلى خط مرماهم من المنافس المسيطر على الكرة (شكل ٦٥٩).

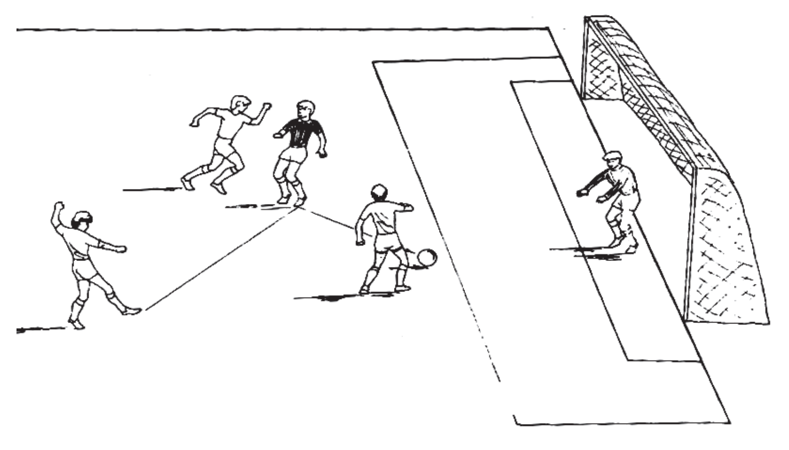
٣- لعبت الكرة له من منافس (شكل ٦٦٠).

٤- تلقى الكرة مباشرة من ركلة ركنية من الثبات أو رمية تماس أو من كرة الحكم (الإسقاط) شكل (٦٦١).

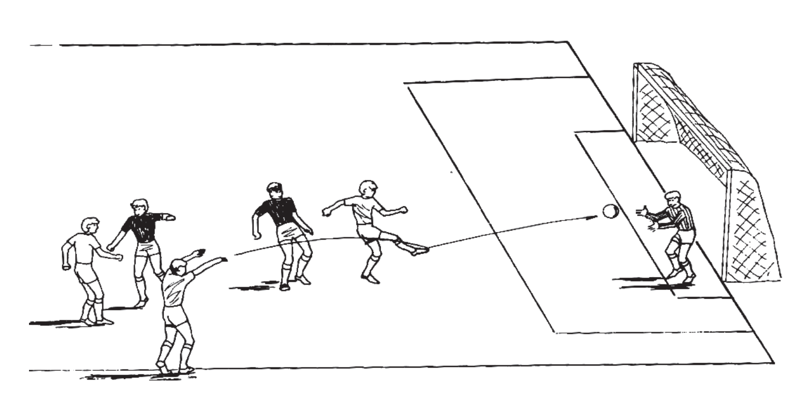
٥- لا يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان موقعه بعيداً وخارج منطقة المرمى ولم يشارك فى موقف اللعب أو يعوق منافس أو يساهم فى جهد فى لعب الكرة شكل (٦٦٢).



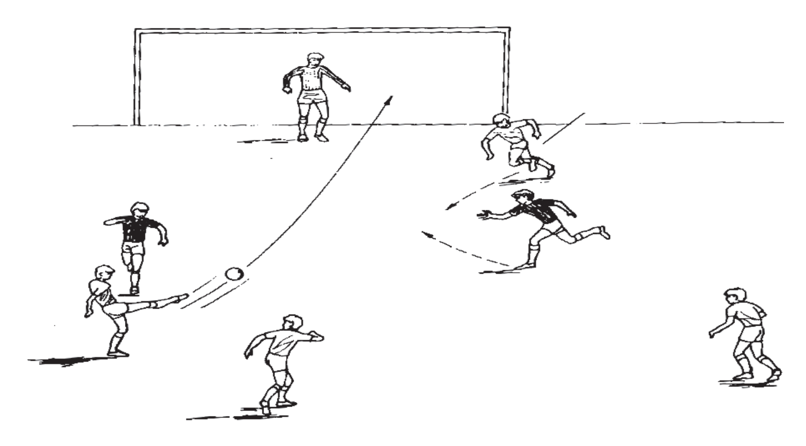
شكل (٦٥٩)



شكل (٦٦٠)



شكل (٦٦١)



شكل (٦٦٢)

❑ الركلات الحرة:

- حسب نوع الخطأ يحدد الحكم احتساب الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة.
- فى التصويبة الحرة المباشرة يمكن تسديد الكرة مباشرة على المرمى وتسجيل هدف.
- عند أداء التصويبة الحرة غير المباشرة لابد من أن تلمس أو تلعب الكرة من لاعب آخر.
- للتنبيه من الحكم للاعبى الفريق صاحب الركلة الحرة غير المباشرة - على الحكم رفع أحد ساعديه لأعلى.
- فى كل الركلات الحرة ينبغى على اللاعبين المنافسين الابتعاد مسافة (٩,١٥)م عن مكان الخطأ أو موقع الكرة المحدد لمكانها أداء الركلات الحرة.
- إذا قرر الحكم حساب ركلة حرة غير مباشرة داخل منطقة الجزاء وعلى بعد أقل من (٩,١٥) م من المرمى. يرجع جميع لاعبى الفريق المدافع للوقوف على خط المرمى.. وهو ما يسرى على حارس المرمى أيضاً.

❑ الركلة الحرة المباشرة:

فى حالات الأخطاء التى تستحق أن يأخذ الفريق الصادر الخطأ ضده تصويبه حرة من مكان حدوث الخطأ مباشرة على المرمى وتحدد تلك الأخطاء فيما يلى:

- إعاقة المنافس أو محاولة إعاقته بالقدم.
- وضع ساقه فى طريق المنافس أو محاولة ذلك.
- القفز مرتكزاً على المنافس.
- تدخل بعنف أو طريقة خطرة على منافسه.
- محاولة عرقلة المنافس من الخلف أو عرقلته .

- الاعتداء بالضرب على المنافس أو محاولة الاعتداء عليه.
- مسك المنافس باليد أو بجزء من ساعده.
- دفع منافس باليد أو بجزء من ساعده.
- لعب الكرة باليد (هذا لا يسرى على حارس المرمى فى منطقة جزائه).
- احتجز المنافس من الأمام أو الخلف.

حدوث تلك الأخطاء من المدافعين داخل منطقة الجزاء تحتسب ضربة جزاء.

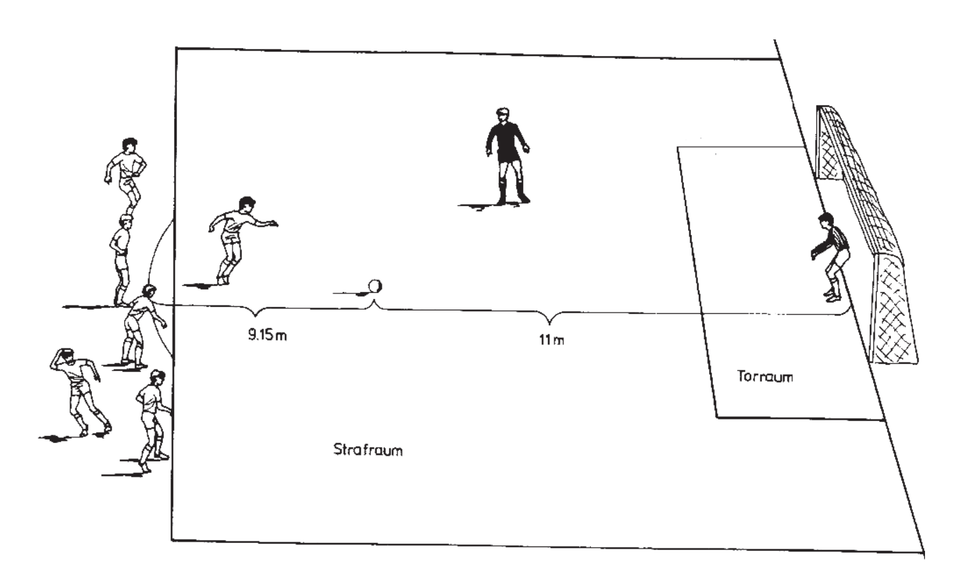
❑ الركلة الحرة غير المباشرة:

الحُكم بتلك الركلة غير المباشرة عند حدوث الأخطاء التالية:

- إذا أدى لاعب حركة خطرة فى مواجهة منافس أو بالقرب منه مثل رفع القدم عالياً أو خفض الرأس إلى أسفل.
- إذا أعاق منافس ولكن الكرة لبست فى سيطرته ولا يحاول الاشتراك فى اللعب.
- إذا اعترضت وحجز منافس قاصداً ومتعمداً دون الرغبة فى الاشتراك فى اللعب.
- إذا شوش لاعب على حارس المرمى إلا فى الحالات التالية:
- يسيطر على الكرة و يقف بساقيه على الأرض.
- يمنع منافساً.
- غادر منطقة مرماه.
- إذا استغرق الحارس زمن أكثر من (٦) ثوان فى احتفاظه بالكرة داخل منطقة جزائه.
- إذا لعب الكرة بعد الحكم عليه متسللاً.
- إذا لعب الكرة بعد رمية التماس أو الركلة الحرة أو ضربة الجزاء أو ضربة البداية أو الركنية مرة ثانية (لنفسه قبل أن يلمسها لاعب آخر).

- إذا أنذر لاعب أو تم طرده من الملعب وكان اللعب قد توقف فقط من أجل ذلك الغرض.

❑ ركلة الجزاء: شكل (٦٦٣)



شكل (٦٦٣)

- يقف الحارس أثناء تنفيذ ركلة الجزاء على خط المرمى ووسطه. وهو إلزام قانونى.
- يسمح للحارس بالحركة إذا قطعت الكرة مسافة (٠,٧٠ متر) أماماً وهى تماثل دوران محيط الكرة. ومخالفة هذه القاعدة يستلزم إعادة ركلة الجزاء إذا لم يتم تسجيل هدف من تسديدها بالمرمى.
- فى ركلة الجزاء يُسمح بتنفيذ ضربة الجزاء غير مباشرة أى بمعنى يسمح للاعب المؤدى لضربة الجزاء لعب الكرة إلى الأمام ليتقدم لها زميل آخر ليصوبها على المرمى.
- إذا ما ارتدت الكرة من القائم أو العارضة أثناء ركلة الجزاء فإنه لا يسمح للاعب

تنفيذ الضربة بمعاودة تصويبها على المرمى ولكن على أى لاعب آخر المتابعة للتصويب.

- إذا ما ارتدت الكرة عقب أداء ضربة الجزاء من الحارس أثناء محاولة التصدى لتصويبة الجزاء يسمح للاعب منفذ الضربة بمعاودة التصويب للكرة على المرمى مرة ثانية.

❑ **حالات ركلة الجزاء ومحددات وأحكام وقرارات التنفيذ:**

- تحرك الحارس مبكراً. دخلت الكرة المرمى... تحتسب هدفًا.
- تحرك الحارس مبكراً. لم تدخل الكرة المرمى... تعاد الضربة.
- أحد لاعبى الفريق الذى ينفذ ركلة الجزاء يجرى مبكراً وبداخل منطقة الجزاء.. ودخلت الكرة المرمى... تعاد ركلة الجزاء.
- أحد لاعبى الفريق الذى ينفذ ركلة الجزاء - يجرى مبكراً ويدخل منطقة الجزاء ولكن الكرة تعبر من فوق المرمى... تحتسب ركلة مرمى.
- أحد لاعبى الفريق الذى حكم بضربة الجزاء ضده.. يجرى مبكراً ويدخل منطقة الجزاء.. والكرة تدخل المرمى... تحتسب هدفًا.
- أحد لاعبى الفريق الذى حكم بضربة الجزاء ضده.. يجرى مبكراً ويدخل منطقة الجزاء.. ولكن الكرة لم تدخل المرمى... تعاد ركلة الجزاء.
- من كلا الفريقين يعدو لاعب (أكثر من لاعب) داخل منطقة الجزاء ودخلت الكرة المرمى... تعاد ركلة الجزاء.
- من كلا الفريقين يعدو لاعب (أكثر من واحد) مبكراً وداخل منطقة الجزاء ولم يتم تسجيل هدفًا... تعاد ركلة الجزاء.
- الكرة ترتد من القائم أو العارضة ومنفذ ضربة الجزاء يعاود التصويب داخل المرمى... تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المدافع.

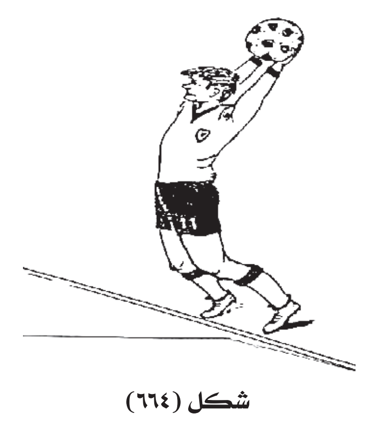
- ترتد الكرة من القائم أو العارضة ومهاجم زميل منفذ الضربة يصوب داخل المرمى... تحتسب هدفًا.
- ترتد الكرة من الحارس ويحولها منفذ الضربة داخل المرمى.. تحتسب هدفًا.
- ترتد الكرة من الحارس ومهاجم آخر زميل منفذ الضربة يحولها للمرمى... تحتسب هدفًا.

❑ غير الحارس مسار الكرة لترتد من القائم فيحولها:

- المنفذ لضربة الجزاء فى المرمى.... تحتسب هدفًا.
- مهاجم آخر يحول الكرة المرتدة من القائم.... تحتسب هدفًا.

❑ **رمية التماس: شكل (٦٦٤)**

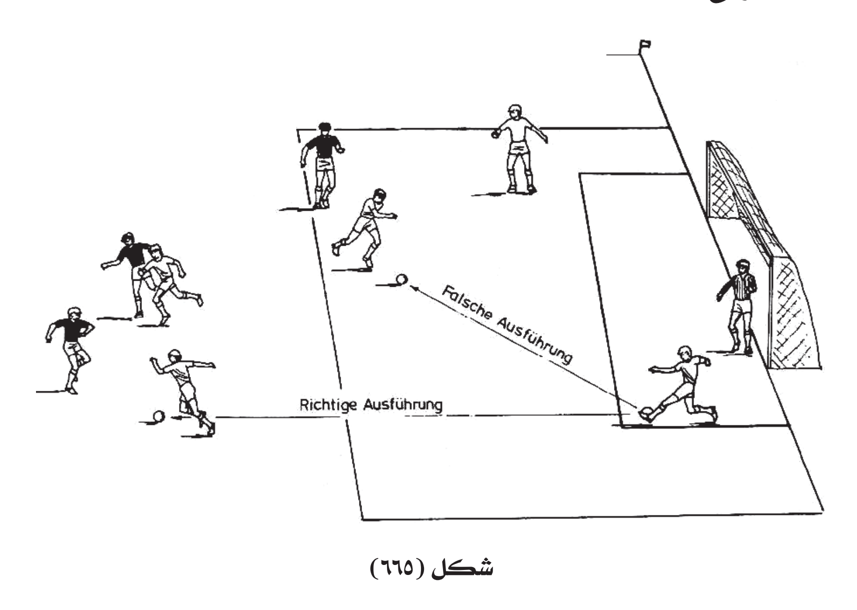
- عندما تعبرالكرة الخط الجانبى تتحول إلى رمية تماس للفريق الآخر والذى لم يلمس الكرة أخيراً.
- على اللاعب المنفذ لرمية التماس الوقوف بساقيه خارج ميدان اللعب ومن الممكن ملامسة خط الجانب ولكن بألا يتعدى سمك الخط و يرمى الكرة بكلتا اليدين من خلف الرأس وترمى الكرة ولا تدفع.
- تعتبر الكرة فى اللعب بمجرد مغادرة يد الرامى.
- لا يمكن تسجيل هدف مباشرة فى المرمى من رمية التماس.
- تُلغى قاعدة التسلل عند أداء رمية التماس.
- لايحتاج المنافسين الابتعاد (٩,١٥) م عن الكرة.
- يستأنف اللعب بركلة مرمى فى حالة دخول الكرة المرمى مباشرة للمنافسين.



شكل (٦٦٤)

▪ فى حالة دخول الكرة مرمى منفذ الرمية مباشرة يحصل المنافس على ضربة ركنية.

❑ **ركلة المرمى: شكل (٦٦٥)**



شكل (٦٦٥)

▪ تنفذ ركلة المرمى عندما يلعب مهاجم الكرة فى نهاية الهجمة فتعبر خط مرمى الفريق المنافس إلى الخارج... ويقوم الفريق المدافع بلعب الكرة من منطقة المرمى إلى ميدان اللعب لمعاودة اللعب.

▪ ينبغى أن تغادر الكرة منطقة الجزاء قبل لمسها أو لعبها ثانية... وإذا ما لمسها أى لاعب من الفريق أو منفذ الضربة قبل خروجها من منطقة الجزاء... تعاد الضربة.

▪ لا تطبق قاعدة التسلل على ركلة المرمى .

▪ لا يحتسب الهدف إذا ما سجل مباشرة من تسديدة ركلة المرمى مباشرة فى مرمى الفريق المنافس.

▪ على لاعبى الفريق المهاجم مغادرة منطقة الجزاء عند تنفيذ ركلة المرمى.

❐ الركلة الركنية:

- عند خروج الكرة عبر خط المرمى بعد لمسها من أحد المدافعين يحصل الفريق المهاجم على ركلة ركنية.
- لا تطبق قاعدة التسلل على الركلة الركنية.
- يمكن تسجيل هدف مباشرة من الركلة الركنية.
- عند تنفيذ الركلة الركنية ينبغى على لاعبى الفريق المدافع الابتعاد عن مكان الركلة بمسافة (٩,١٥) م.

المراجـــع

المراجع العربية

١- أبو العلا عبد الفتاح. إبراهيم شعلان (١٩٩٤) فسيولوجيا التدريب فى كرة القدم، ٦٥٠ تدريباً للكفاءة الفسيولوجية والإعداد البدنى، دار الفكر العربى، ٩٤ ش عباس العقاد مدينة نصر القاهرة.

٢- إبراهيم شعلان (٢٠١٠) كرة القدم للبراعم والأشبال (٩ - ١٢) سنة مركز الكتاب للنشر، حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة.

٣- إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد (١٩٩٧) خطط الكرات الثابتة فى كرة القدم. مركز الكتاب للنشر، حى السفارات - مدينة نصر - القاهرة.

٤- جونتر لاميش، د. هينز كادو (١٩٨٧) التدريبات الحديثة فى كرة القدم ترجمة عصام محمد أمين، عبدالله غريب شهاب، الفنية للطباعة والنشر - الأسكندرية.

٥- خيرية إبراهيم السكرى، محمد عبد الوهاب محمد (١٩٩٧) البرامج الرياضية لرياض الأطفال، دار المعارف ١١١٩ كورنيش النيل، القاهرة، مصر.

٦- زيمليا نوف (١٩٩٤) الإعداد المتكامل لحراس المرمى فى كرة القدم كلية التربية الرياضية (جامعة موسكو ـ روسيا).

٧- كارل هاينز هيدروفوت (٢٠٠٠) تصويبة وهدف، دليل تدريب حراس المرمى الناشئين فى كرة القدم تحت أشراف الاتحاد الدولى لكرة القدم (FIFA).

٨- كريستيان بيكسل (٢٠٠٦) الدورة التطويرية لمدربى حراس المرمى لكرة القدم، اتحاد الإمارات العربية المتحدة لكرة القدم، نادى الوصول الرياضى، دبى.

٩- عمرو أبو المجد، أبو العلا عبد الفتاح (٢٠١١) الطريق نحو العالمية فى كرة القدم، دار الفكر العربى ٩٤ ش عباس العقاد - مدينة نصر - القاهرة.

المراجع الأجنبية

10- Donaldy.Yonker and Alexander Weide (2001) SOCCER Coaching to Win HATHORN Books, inc. Ahiward & Wyndham Company. NEWYORK

11- Sean Callery, (1999) (ROWOOD sports GUIDES SOCCER, Techniqus. Tactics. Trainig. The Crowood Press.

12- Dietmar Wagner (1989) FUBball - Torwarttrainig 3. Auflage, Pohl - Druckerei 3100 Ceile

13- GOALKEEPERS TRAINING MANUAL, Prof. RAUAL ALBERTO CARLESSO, COURSE OF MODERN BRAZILAN FOOTBALL FOR FOR FOREIGN TRAINERS, BRAZILIAN FOOTBALl ACADEMY, BOOK4.

14- Ladislav, Kacani,Ladislav Horsky FOOTBALL Training Sport, Siovak Physical Cuiture Publishing House, Bratisiava Eurha Sport Amsrerdam

15- Mervin Beck Stuart Biddle (1990) SOCCER Training INCLUDES 100 PRACTICE DRILLS the Crowood Press

16- MICHAEL OWENS (1999) with Dave Harrison, SOCCER SKILLS, How TO BECOME the Complefe Footballer. Coaching Consultant. Simor Clifford - skills photography - clive brunskill collins willow

17- M. KAUAHN. M. OPCKUN TPEHNPOBKA QYT60NCTIB qu3ky6mypa ucnopm

المؤلفان في سطور

دكتور إبراهيم شعلان

- ❑ أستاذ علم التدريب الرياضي وكرة القدم جامعة جلوان.
- ❑ حاصل على جائزة العويس للثقافة والعلوم، دبي/ الإمارات ١٩٩٣).
- ❑ عضو مفوض بالأكاديمية الألمانية لكرة القدم.
- ❑ عضو لجنة التخطيط باتحاد الإمارات لكرة القدم ورئيس لجنة اختيار الأجهزة الفنية للمنتخبات بالاتحاد المصري لكرة القدم (٢٠١٣ - ٢٠١٤).
- ❑ المدير الفني لقطاع الناشئين بالنادي الأهلي (الإمارات) من موسم ٢٠٠٠ - ٢٠٠٨، ونادي الوصل (١٩٩٧ - ١٩٩٩) ونادي الوحده (١٩٩١ - ١٩٩٣)، ونادي الجزيرة (١٩٨٩ - ١٩٩٩)، ونادي العين (١٩٩٤ - ١٩٩٥).
- ❑ مدربا لناشئي نادي الشارقة الرياضي بدولة الإمارات والحائز على بطولة الدولة موسم (١٩٨٠).
- ❑ مدربًا ثم مديرًا فنيا لفرق قطاع الناشئين بنادي أهلي الفجيرة (١٩٨٣ - ١٩٨٧)، ومديرًا فنيًّا للفريق الأول بدوري الدرجة الأولى الممتازة بالإمارات موسم ١٩٨٨.
- ❑ مديرًا فنيا للفريق الأول لنادي غزل دمياط بالدوري الممتاز المصري (١٩٨١ - ١٩٨٢).
- ❑ مدربًا بقطاع الناشئين للنا\ي الأهلي القاهرة (١٩٧١ - ١٩٧٧) والمقاولون العرب (١٩٧٨).
- ❑ محاضرًا بالدراسات المتقدمة لتدريب كرة القدم بالأكاديمية الألمانية والرومانية (١٩٩٠)، واللجنة الأولمبية بدولة الإمارات (١٩٩٤).
- ❑ حاصل على ماجستير (١٩٧٦) ودكتوراه (١٩٨١) في تدريب كرة القدم وعلى الدراسات العلمية للجنة الأولمبية (١٩٦٩) والدراسات المتقدمة (١٩٧٨) من الاتحاد المصري والدراسات المتقدمة بكل من (إنجلترا - ألمانيا - رومانيا).
- ❑ لاعبًا بالدرجة الثانية، الاتحاد المصري لكرة القدم تحت رقم (٢٧٢٦).
- ❑ لديه (١٥) مؤلفا في تدريب كرة القدم و(٢٥) بحثًا منشورًا ومحكمًا
- ❑ أشرف على العديد من رسائل الماجستير والدكتوراه بالجامعة الأمريكية - لندن، والجامعات المصرية.

كابتن/ أحمد ناجي

- ❑ بدأ حراسة المرمى لفريق كفر الدوار تحت ١٦ سنة، ثم انتقل للنادي الأهلي تحت ١٨ سنة موسم ١٩٧٨.
- ❑ لعب للفريق الأول بالنادي الأهلي من موسم ١٩٧٨ - ١٩٨٣.
- ❑ لعب لفريق نادي الترسانة من موسم ١٩٨٣ - ١٩٨٧ ثم انتقل لفريق السويس من موسم ١٩٨٨ - ٢٠٠٠م.
- ❑ حصل على كل البطولات المحلية والإفريقية مع فريق النادي الأهلي وبطولة كأس مصر موسم ١٩٨٧ مع نادي الترسانة، ولعب نهائي كأس مصر مع نادي السويس موسم ١٩٨٩.
- ❑ اعتزل اللعب موسم ١٩٩٠ وقام بتدريب نادي السويس ١٩٩١.
- ❑ عمل مدربًا لحراس المرمى بناشئي النادي الأهلي من ١٩٩٢ - ٢٠٠٠.
- ❑ مدربًا لحراس مرمى الفريق الأول بالنادي الأهلي من ٢٠٠١ - ٢٠١١.
- ❑ حصل على ٣٥ بطولة مع النادي الأهلي محليًا و إفريقيا.
- ❑ مدربًا لفريق نادي بذدزي الإيراني ٢٠١٠ - ٢٠١١ ثم مدربًا لفريق الجيش القطري موسم ٢٠١١ - ٢٠١٣.
- ❑ مثل المنتخبات القومية (ناشئين - أولمبي - المنتخب الأول) ومثل منتخب مصر في أولمبياد لوس أنجلوس، موسم ١٩٨٤.





كتب و فيديو لتكوين مدربين الحراس

السعر	الرقم	الإسم
22.99 L	R 773 D	coaching goalkeepers
13.99	R0274	BY Tony Waiters
22.99 L	R923D	Dutch GK drills
14.99 L	R0002	ALEX WELSH
19.99 L	R4321	MASTER CLASS 1
19.99 L	R4322	MASTER CLASS 2
19.99 L	R4323	MASTER CLASS 3
134.93 L	المجموع	

السعر	الرقم	الإسم
22.99 L	R 0196	coaching advanced
22.99 L	R0766	speed coordination
22.99 L	R922D	Dutch GK drills
9.99 L	R2534	positional play
22.99 L	R2341	Ajax coach 1
22.99 L	R2342	Ajax coach 2
22.99 L	R2343	Ajax coach 3
147,93 L	المجموع	